Mega

SEPTEMBRIE 2018

MEGA IMAGE

Semne bune Toamna are

BRÂNZETURI PENTRU TOATE GUSTURILE *Pag. 22*

ÎNVĂȚĂM JUCÂNDU-NE *Pag. 24*

Scanează și poți vedea cum se gătesc 2 dintre rețetele recomandate la rubrica Focus

www.mega-image.ro | www.facebook.com/MegaImageRomania

GRATUIT

Fulga®
BUNĂTATE DE LAPTE

TA-DAAM!

Începe școala și am pentru pitici Super surprize și MUUUlte gustărici!

10% reducere

FULGA LAPTE UHT CU CACAO 1,5% 200 ml
~~1.88~~ 1.69* RON

FULGA LAPTE UHT CU VANILIE 1,5% 200 ml
~~1.88~~ 1.69* RON

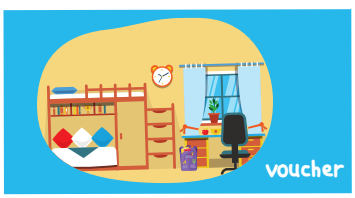
FULGA LAPTE UHT 3,5% 1L
~~5.14~~ 4.63* RON

FULGA BUDINCĂ CU CIOCO/BANANE 4 x 62,5 g
~~4.43~~ 3.99* RON

FULGA LAPTE UHT 1,5% 1L
~~4.66~~ 4.19* RON

30x ghiozdan* plin cu surprize
*fiecare în valoare de 100 euro

3x voucher* magic să îți redecorezi camera
*fiecare în valoare de 800 euro



Hai pe www.lumeafulga.ro
și descoperă cum pot fi ale tale!

Campanie valabilă în perioada 20.08 – 30.09.2018

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

SUMAR

SEPTEMBRIE

CONDIMENTEAZĂ-ȚI SIMȚURILE /8
REȚETE DE COLECȚIE /29
YOGA, UN ÎNCEPUT DE DRUM /42

4 NOUTĂȚILE LUNII

10 INTERVIU CU CARMEN IVANOV
Jocul de-a cuvintele

12 IDEI DE SEZON
Bun venit, toamnă

14 MEGA APETIT. MARCA TA PREFERATĂ
Cât ai zice... Mega Apetit

15 DELHAIZE. MARCA TA PREFERATĂ
Gust și tradiție

16 FOCUS
Arome de toamnă

22 ALEGERI ISTEȚE
Brânzeturi pentru toate gusturile

24 DOSAR
Învățăm jucându-ne

32 MEGA JOACĂ ÎN BUCĂTĂRIE
Ia-ți porția de vitamine!

36 CONCEPT CORNER WINE GALLERY
Colecții din vacanță

37 CONCEPT CORNER EQUILIBRIUM
Alegeri vegetale

38 RECOMANDARE & CHEF
Zexe – Savori boierești

40 EXPERIMENTEAZĂ CU CHEF ALEX PETRICEAN
Sandvișul pentru școală

42 LIFESTYLE
Yoga, un început de drum

44 PRODUSE DE ÎNGRIJIRE
Îngrijiri delicate de început de toamnă

46 ADVERTORIAL
În septembrie, colecțiile noi Kinder Surprise ies la joacă!

Septembrie ne aduce emoțiile unei toamne pe care cei mai mulți dintre noi o asociem cu amintirile începutului de an școlar, dar și cu bucuria de a strânge în coșul cu bunătăți o mulțime de legume și fructe pe care numai acest anotimp ni le poate dărui. ▶16

Marius Tudosiei ți-a pregătit o porție grozavă de papanași cu urdă. Încearcă și tu rețeta! 22

Profită de legumele și fructele de sezon pentru a-ți lua porția zilnică de vitamine! 32

Școală sau recreere după orele de clasă? 24

Chef Alex Petrican te învață să pregătești și un altfel de sandviș pentru pachețelul de la școală. 40

OFERTĂ VALABILĂ ÎN PERIOADA 30.08 – 25.09.2018

PREȚURILE DIN ACEST CATALOG SUNT EXPRIMATE ÎN LEI ȘI INCLUD TVA. PRODUSELE SUNT DESTINATE VÂNZĂRII CU AMĂNUNTUL ȘI POT FI ACHIZIȚIONATE ÎN LIMITA STOCULUI DISPONIBIL. PRODUSELE VOR FI COMERCIALIZATE ÎN ANUMITE MAGAZINE DIN REȚEAUA MEGA IMAGE, CONFORM POLITICII INTERNE. IMAGINILE PRODUSELOR AU CARACTER DEMONSTRATIV ȘI NU CONSTITUIE OBLIGAȚII CONTRACTUALE. INFORMAȚIILE CUPRINSE ÎN CATALOG AU CARACTER INFORMATIV ȘI SE BAZEAZĂ PE CERCETĂRI ÎN DOMENIUL ALIMENTAR, RAPOARTE NUTRIȚIONALE ȘI STUDII REALIZATE DE PRODUCĂTORI; ACESTE INFORMAȚII NU SUBSTITUIE SFATUL MEDICULUI SAU AL ALTUI SPECIALIST, NU TREBUIE CONSIDERATE SFATURI MEDICALE, LEGALE SAU PROFESIONALE ȘI TREBUIE FOLOSITE NUMAI PE PROPRIA RĂSPUNDERE.
Detalii despre companie și programul magazinelor, pe www.mega-image.ro. Poți comanda și online produsele Mega Image, prin www.mega-image.ro.
Acest catalog publicitar nu se comercializează. Conținutul acestuia este proprietatea Mega Image și nu se acordă drepturi de reproducere pentru fragmente sau conținutul acestuia ca întreg pe niciun canal public (print, online, radio, TV) fără acceptul prealabil al companiei, conform reglementărilor legale –Legea nr. 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe.
Mega Image nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori ori omisiuni tipografice.

Publicație editată de S.C. MEGA IMAGE S.R.L. / Sediu: Bd. Timisoara, nr.26, Centrul comercial Plaza Romania Offices, etaj 2, sector 6, Cod postal: 061331; Cod de înregistrare în scopuri de TVA: RO 6719278; J40/27872/1994; Capital social: 486.512.630 lei.

NOUTĂȚI

Prima lună de toamnă ne aduce noi provocări culinare, dar și o mulțime de ingrediente gata să-ți ușureze prepararea unui prânz sau să te scoată din impas atunci când nu ai prea mult timp pentru gătit. Inspiră-te din noutățile lunii septembrie și pregătește surprize delicioase celor dragi!

MÂNCARE CA ACASĂ

Un gulaș cu gust tradițional sau o porție strașnică de tochitură sunt numai bune de servit la o masă între prieteni. Însoțește-le doar un vin pe măsură și bucură-te de tot!

TOCHITURĂ DE PORC CU CIUPERCI
BUNĂTĂȚI DE TOPOLOVENI, 400G
~~8,49~~ **7,64 LEI**

GULAȘ DE PORC
BUNĂTĂȚI DE TOPOLOVENI, 400G
~~8,49~~ **7,64 LEI**

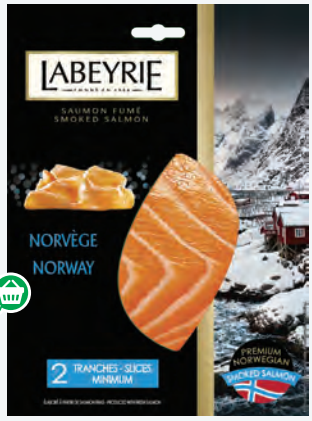
TARAMA DIN ICRE DE COD
LABEYRIE, 85G
19,99 LEI

TARAMA CU SOMON
LABEYRIE, 85G
19,99 LEI

DELICATESE MARINE

Gustoase, hrănitoare și nu în ultimul rând, cu gust inegalabil.

SOMON AFUMAT NORVEGIAN
LABEYRIE, 75G
29,99 LEI



FELII DE SOMON AFUMAT&SEMINȚE
LABEYRIE, 115G
49,99 LEI

BUNĂTĂȚI DIN PEȘTE

Savurează delicatese din inima Bucovinei din păstrăv 100% bio.

PĂSTRAV, DIVERSE SORTIMENTE
VALEPUTNA, 100G
19,99 LEI

DELICATESA MEDITERANEI

Nutriționiștii îl recomandă pentru calitățile sale nutritive de excepție, iar orice chef îți recomandă folosirea uleiului de măsline extravirgin în numeroase preparate. Adaugă-l în salate și sosuri delicioase și savurează-i gustul și aroma.

ULEI DE MĂSLINE EXTRAVIRGIN BIO
GAEA, 500ML
29,99 LEI

**la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.*

CIOCOLATĂ NEAGRĂ CU 70% CACAO, BIO
GREEN&BLACK'S, 100G
14,99 LEI

GUSTUL PERFECT

Obținută din cele mai bune boabe de cacao de Trinitario, ciocolata neagră este și o gustare binevenită, dar și ingredientul-secret al unui tort senzațional.

CHIPSURI DE MERE CU SCORȚIȘOARĂ
FRUX, 35G
5,49 LEI

GUSTARE CROCANTĂ

O gustare simplă și foarte gustoasă, ideală pentru pauza de la serviciu sau pentru o rontăială delicioasă într-o seară de film.

TRADIȚII RENĂSCUTE

Potrivit pentru sandvișuri sau aperitive, dar și ca ingredient-secret al unei pizza făcută în casă.

SALAM PRESAT
ANGST, 380G
17,99 LEI

TRADIȚIA GUSTULUI

Preparat după o rețetă tradițională, ce păstrează calitatea și gustul de neegalat al cărnii, savurează acest prosciutto pe felii de pâine cu maia, cu miez aerat și coajă crocantă.

PROSCIUTTO
DOK DALL'AVA, 80G
19,99 LEI

PRÂNZ GUSTOS ÎN DOAR 5 MINUTE

Savurează arome delicioase într-un prânz rapid și foarte ușor de pregătit.

SNACK POT PASTE, DIVERSE SORTIMENTE
KNORR, 55 / 59 / 60G
5,99 LEI

AROME ÎNCÂNTĂTOARE

O combinație îndrăzneață în care se simte aroma caldă, condimentată, de cardamom și alte ingrediente secrete

EXTRAKT VODKA
ABSOLUT, 700ML
55,99 LEI

DARUL DIN STUP

Considerată de vechii greci "elixir al tinereții", mierea este un aliment complex, ideal pentru orice vârstă. Savureaz-o întinsă pe pâine cu unt la micul-dejun ori ca îndulcitor pentru ceai și cafea sau în smoothie-ul plin de vitamine.

MIERE DE SALCÂM
DELICIUL ZEILOR, 350G
18,99 LEI

MIERE DE TEI
DELICIUL ZEILOR, 350G
11,99 LEI

MIERE POLIFLORĂ
DELICIUL ZEILOR, 350G
9,99 LEI

ALEGERI INSPIRATE

Când îți dorești să renunți la pâine, folosește aceste felii subțiri și foarte crocante de secară pentru tartine apetisante cu diverse brânzeturi, creme picante ori dulcețuri picante. Sau, cu un pic de imaginație, zdrobește-le într-un blender și transformă-le într-o crustă aurie pentru o tartă cu umplutură sărată.

PÂINE ROTUNDĂ CROCANTĂ, DIVERSE SORTIMENTE
FINN CRISP, 250G
12,49 LEI

KETCHUP TOMI BIO, 100% NATURAL

Gustul inconfundabil de ketchup TOMI acum și în varianta BIO. Fără conservanți, fără arome artificiale, doar din ingrediente naturale.

KETCHUP BIO
TOMI, 500G
11,99 LEI

ENERGIZANT NATURAL

Fără calorii și zaharuri adăugate, apa de cocos este potrivită celor atenți la dieta zilnică, dar și un înlocuitor delicios pentru apă sau limonadă.

APĂ DE COCOS
ZICO, 330ML
10,29 LEI

Septembrie vine cu aprecierea noastră!

Cumpără orice produs Sissi
din magazinele Mega Image de minim 15 lei,
trimite SMS la numărul 1736 cu numele,
prenumele tău și mesajul "**APRECIERE**".

Noi te apreciem cu premii:

Perioadă campanie: 30.08.2018 – 30.09.2018

*Regulamentul și detaliile campaniei se regăsesc pe: www.sissiromania.ro și facebook.com/Sissi.Romania
**Campania promoțională este valabilă atât pentru achizițiile efectuate din magazinele Mega Image, cât și din supermarketul online www.megaimage.ro ***Imaginile sunt cu titlu de prezentare

Brânză Cremoasă

Fină și plină de lapte!

PRESIDENT
Brânză cremoasă de vacă
250g
6[49] LEI

PRÉSIDENT

Condimentează-ți simțurile

Brânzeturi și mezelurile înnobilate cu nuci, fistic ori migdale sunt alegerile inspirate pentru a crea un platou demn de a-ți impresiona musafirii. Sau doar pentru a-ți face o seară mai bună. Gustul și aroma acestor fructe oleaginoase, cum mai sunt cunoscute nucile, alunele de pădure, fisticul, nucile braziliene etc, transformă brânzeturile și cărnurile atent selecționate într-o gustare gourmet demnă de a-ți trezi și încânta simțurile.

1. SILVANIA, SALAM DE PREPELIȚĂ, 150 G. Pentru că știi ce înseamnă gustul fin al bucatelor alese, ți-am pregătit un salam delicios ce-ți încântă simțurile la fiecare masă. Cu carne fragedă de prepeliță, aromată în fum de fag și mirodenii de soi, masa-i gata pentru voie bună și povești în toi.

2. SILVANIA, SALAM DE BIZON, 150 G. Dă savoare momentelor dedicate gustărilor cu o delicatesă crud-uscată preparată după o rețetă ce nu poate fi îmbunătățită. Condimentat manual, salamul de bizon este o invitație somptuoasă și delicioasă la masă.

3. ANGST, SALAMUL DICHIS FISTIQ. O alternativă plină de culoare, salamul Dichis Fistiq este un regal gustativ, numai bun de încercat la început de toamnă. A fost creat pentru un moment de răsfăț binemeritat! Preparat cu carne de porc macră punctată cu condimente delicioase, umplut în membrană naturală, subtil mucegăit, salamul este desăvârșit prin aroma și culoarea fisticului de Iran utilizat. Pentru un plus de savoare, produsul poate fi consumat cu membrană.

4. MOSSIEUR POLETTE, SALAM CU ALUNE DE PĂDURE, 250 G. Preparat după o rețetă tradițională din Alpii francezi, salamul Ms. Polette are o savoare greu de egalat, iar alăturarea alunelor de pădure ridică produsul la rang de delicatesă culinară. Savurează-l alături de brânzeturi franțuzești și un pahar cu vin.

5. ROUCOULONS NOIX, BRANZĂ CU NUCI, 125 G. Cu o textură elastică și cremoasă, brânza franțuzească îmbrăcată într-un strat fin de mucegai nobil are un gust minunat servită pe pâine prăjită, iar alăturarea boabelor de struguri sau a unui vin roșu transformă gustarea într-una ideală pentru oricare gurmand.

6. MIRÉE, CREMĂ DE BRANZĂ CU NUCI, 150 G. Ideală pentru o gustare sau pentru o masă aniversară cu toți cei dragi alături. Cremoasă și cu un gust fin, de nucă proaspăt măcinată, o poți încerca pe felii de pâine proaspătă ori într-un croissant proaspăt scos din cuptor.

7. JERMI, MINI RULOU DE BRÂNZĂ CU NUCĂ, 125 G. Într-o prezentare deosebită, brânza cremoasă acompaniată de jumătățile de nucă atent alese, ce ajută la porționarea perfectă a produsului, se transformă într-o experiență gustativă de neuitat.

8. BASIRON, BRÂNZĂ CU NUCI, 225 G. Cu gust bogat, cu note delicate de nuci, această brânză poate fi consumată alături de biscuiți ușor sărați, fructe proaspete și un pahar cu vin alb sau roșu. Să înceapă sărbătoarea gustului!

9. MEDALLION, BRÂNZĂ DE CAPRĂ CU MIGDALE, 100 G. Brânză de capră, proaspătă moale, acoperită cu un strat delicios de fulgi de migdale. Ideală la o gustare, pe felii de bagheță crocantă sau biscuiți sărați, sau în salate pline de culoare și vitamine.

COQUELET ÎN SOS BBQ CU BROCCOLI

Ingrediente

- 1 pui Coquelet de Bretagne Edenia 550 g, decongelat în prealabil, în frigider
- 1 pungă de Broccoli Edenia 450 g
- 100 g ceapă, 5 căței de usturoi
- 300 g ketchup, 3 linguri zahăr brun
- 50 g unt, 50 ml ulei de măsline
- 1 g fulgi de chili, 10 g paprika afumată
- 2 linguri oțet de vin alb, sare și piper alb

Mod de preparare

1. Pentru prepararea sosului BBQ punem într-un vas tajine: uleiul de măsline, untul, căței de usturoi, ceapa tocată, fulgii de chili, ketchupul, paprika afumată, zahărul brun, sare și piper după gust și oțetul de vin alb. După amestecarea tuturor ingredientelor punem și puțină apă rece și il lăsăm să fiarbă cu toată compoziția până se îngroașă considerabil, amestecând ocazional.

2. Așezăm în vas, peste sosul BBQ, coqueletul Edenia, decongelat în prealabil. Adăugăm buchețelele de broccoli congelat Edenia, sare și fulgi de chili. Acoperim vasul tajine și îl introducem timp de 40 minute în cuptorul încins la 170 °C.

3. Scoatem vasul din cuptor și servim coqueletul Edenia alături de broccoli, presărând pe deasupra sosul BBQ.

Poftă bună!

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

Edenia

Pizza

-15%*
9,28 LEI 7,89 LEI

CREATĂ DE MAEȘTRI
COAPTĂ PE VATRĂ

Sortimentele de pizza Edenia participante la promoție sunt: Prosciutto & Funghi, Diavola, Quattro Formaggi.

INTERVIU

Jocul de-a cuvintele

Unul dintre cei mai cunoscuți traineri de dicție din România, **CARMEN IVANOV** a antrenat peste 15.000 de persoane în ultimii 15 ani pe zona de dicție, voice over și public speaking. Este fondator și director al Dicție.ro unde continuă să învețe oamenii să vorbească în public și să stăpânească perfect dicția. Și tot acolo există programe destinate copiilor, cărora le-a dedicat și o carte: *Străfurnica și prietenii săi.*

Dacă nu au defecte evidente de vorbire, majoritatea oamenilor consideră că se exprimă bine. Așadar, de ce avem nevoie de dicție perfectă?

C.I. Este drept că majoritatea oamenilor consideră că se exprimă bine, odată ce în gând ei formulează mesajul complet, însă în momentul în care îl rostesc el devine ambiguu din cauza asimilării de sunete. Cum se spune în popor: înghit sunete sau chiar silabe întregi. Era în care trăim este una a vitezei, asta se reflectă și în modul în care vorbim, pentru că este evident că vorbim precum gândim, adică foarte repede. Un vorbitor cu dicție neantrenată nu va reuși să spună integral cuvintele în momentul în care se grăbește și asta va duce la un discurs precipitat, cu cuvinte incomplete și, per total, la un rezultat mai puțin plăcut pentru ascultător. De aceea, dicția nu trebuie să fie neapărat perfectă, ea pur și simplu trebuie să existe în cazul oricărui vorbitor de performanță. În această categorie nu intră doar jurnaliștii, actorii și politicienii. Consider că un vorbitor de performanță poate fi și un profesor, un avocat, un vânzător, un om de marketing, un preot sau un educator de grădiniță.

Care crezi că sunt cele mai deranjante și mai des întâlnite greșeli de dicție?

Cel mai des întâlnit defect sau particularitate de vorbire, auzit la 8 din 10 vorbitori, este cauzat de faptul că nu deschid gura suficient de mult atunci când rostesc cuvintele. Asta duce desigur, la un volum al vocii scăzut și la tendința de a înghiți unul dintre sunetele finale complementare, cum sunt: S-J, T-D, P-B, F-V sau Ș-J și, deci, la vorbire deformată și greu de urmărit.

Ce ne spune că un copil are nevoie de un curs de dicție sau doar de exerciții?

C.I. Dacă vorbirea copilului nu este una bine dezvoltată în jurul vârstei de 4 ani, putem deja să ne gândim la cursuri de dicție, nu neapărat la logoped. Vorbirea este cartea de vizită a fiecărui om, iar în viața adultă, ameliorarea vorbirii este mult mai dificilă decât la copii.

Foarte multe dintre defectele de vorbire pot dispărea cu totul prin exercițiu sau pot fi măcar atenuate dacă sunt identificate la timp. Ce te faci însă dacă puștiul tău nu pare să aibă mari probleme, dar parcă nici nu vorbește cum ar trebui? Îi e lene să pronunțe răspicat și să-și formuleze corect și complet propozițiile sau vorbește repede și ciunțește cuvintele de nu mai înțelegi nimic. Cititul cu voce tare, povestitul și niște exerciții amuzante de dicție pot face minuni.

Cum își pot copiii dezvolta vocabularul și care este rolul părinților?

C.I. Dacă interesul pentru educația copilului este unul crescut, la trei ani acesta ar trebui să aibă în vocabular mai mult de 1000 de cuvinte, să poată distinge și recunoaște culorile, formele, să înțeleagă concepte temporale, precum: dimineață sau seară, ieri, azi, mâine, dar și concepte geografice sau de loc, cum sunt sus, înalt, deasupra – jos, scund, dedesubt.

Pentru a arăta însă că reușește să distingă și să diferențieze toate acestea copilul trebuie să poată comunica. Copilul trebuie să fie încurajat să pună întrebări și să comenteze pe marginea subiectelor în discuție. În plus, are nevoie de îndrumare atunci când pronunță cuvintele noi.

Dicția nu înseamnă doar pronunție: atunci când vorbim despre o dicție bună vorbim de melodicitatea cuvintelor, de intonație, de ritm și, evident, de pronunție. Degeaba copilul rostește toate sunetele perfect, dacă vorbește atât de repede încât nu poate fi urmărit de ceilalți.

Un copil care are o dicție bună, va avea întreaga atenție a adulților, se va face remarcat, va prinde încredere în sine, își va mări bagajul lingvistic, va avea rezultate foarte bune la grădiniță sau școală și va fi foarte tentat, inconștient, să vorbească mai mult, pentru a fi mereu în centru atenției, pentru a primi admirația și laudele celor din jurul său. Cu alte cuvinte va intra în viața de adult cu maximă putere și fără niciun fel de inhibiții.

Ce "ajutoare" au părinții care vor să îmbunătățească dicția copiilor?

C.I. Străfurnica și prietenii săi este singurul manual de dicție pentru copii din România. Conține 20 de povești uimitoare cu exerciții de dicție ascunse în text și peste 400 de aplicații practice. Există desigur și Străfurnica în căutarea Atlantidei, manual de dicție pentru copii, scris sub forma unui roman de aventură. Ambele sunt concepute pentru copiii cu vârste cuprinse între 3 și 12 ani. Cei care încă nu știu să citească pot fi ajutați de părinți, iar lectura cu voce tare a Străfurnicii poate fi cu adevărat distractivă. Pentru părinții prea ocupați am creat și un audiobook cu poveștile Străfurnicii citite de mine și de colegul meu, Mihai Crăciun, cu voci potrivite pentru toți prietenii Străfurnicii, ca la desenele animate. E amuzant de ascultat!

CĂRȚI RECOMANDATE COPIILOR

Harry Potter, de J.K. Rowling

Aventurile lui Habarnam și ale prietenilor săi, de Nikolai Nosov

Micul prinț, de Antoine de Saint Exupery

Morcoveață, de Jules Renard

Cartea junglei, de Rudyard Kipling

Prinț și cerșetor, de Mark Twain

Amintiri din copilărie, de Ion Creangă

Colț alb, de Jack London

Hansel și Gretel, de frații Grimm

Robinson Crusoe, de Daniel Defoe

Ocolul Pământului în 80 de zile, de Jules Verne

PREGĂTEȘTE-L DE ȘCOALĂ CU CEREALELE PENTRU MICUL DEJUN NESTLÉ!

10^49 LEI*

Cereale pentru micul dejun Chocapic 500g

Cereale pentru micul dejun Cookie Crisp 500g

Cereale pentru micul dejun Cheerios 500g

Cereale pentru micul dejun Cini Minis 500g

Cereale pentru micul dejun Lion 500g

*la un produs cumpărat; preț valabil pentru ediția de marcat.

SE SUNĂ TANDRU DE ȘCOALĂ

Milka

OREO

Milka Tender Break 130g
6^39 LEI

Milka Tender Break Ciocolată 130g
6^39 LEI

Milka Peanut Crispy Caramel 90g
3^84 LEI

Milka Oreo Sandwich 92g
3^84 LEI

Oreo 176g
4^45 LEI

Milka Tender Wishes Vișină 110g
6^59 LEI

Milka Thank You 120g
6^59 LEI

IDEI DE SEZON

Bun venit, toamnă

Umple-ți cămara cu bunătăți pentru iarnă și profită acum, la acest început de toamnă, de bogăția acestui anotimp. Transformă fructele și legumele în cele mai gustoase și grozave gemuri, compoturi, salate și murături în combinații neașteptate și îndrăznețe. Și pentru că toamna se numără bobocii, îndulcește emoțiile micuților școlari cu prăjiturele pufoase pe care nu uita să le adaugi în coșul cu cumpărături, iar dacă te bate gândul unei curățenii strașnice, vei găsi la Mega Image toate produsele de care ai nevoie!

APĂ PLATĂ
DISNEY MY WATER, 330ML
2,49 LEI

SUC NATURAL, DIVERSE SORTIMENTE
AGROS, 250ML
2,14 LEI

PRĂJITURĂ CU BLAT PUFOS, DIVERSE SORTIMENTE
MĂGURA, 35G
0,89 LEI

Pentru pauzele dintre orele de școală sau pentru o binemeritată gustare, pune în ghiozdanul prichindelului și o prăjiturică pufoasă și grozavă la gust!

PRĂJITURĂ CU BLAT PUFOS, DIVERSE SORTIMENTE
BARNI, 30G
1,05 LEI

OREZ EXPRESS PREFIERT
PANZANI, 250G
~~3,99~~ **3,59 LEI**

CONSERVANT PENTRU LEGUME ȘI FRUCTE
DR. OETKER, 7G
0,36 LEI

ZAHĂR GELIFIANT
MĂRGĂRITAR, 1KG
4,49 LEI

*la un produs cumpărat, preț valabil prin casa de marcat.

-15%*

DETERGENT PENTRU PARDOSELI, DIVERSE SORTIMENTE
MR. PROPER, 1L
~~10,00~~ **8,50 LEI**

DEZINFECTANT UNIVERSAL PINE FRESH
IGIENOL, 1L
~~13,37~~ **11,32 LEI**

-15%*

Descoperă cele mai rapide soluții pentru curățenia de toamnă: șervețele impregnate cu soluții de curățare speciale pentru baie și bucătărie, detergenți cu arome delicate pentru pardoseli fără de cusur, soluții minune pentru geamuri fără pete, spray-uri speciale pentru întreținerea mobilei! Așa-i că ai terminat mai repede curățenia de toamnă?

-25%*

DETERGENT PENTRU GEAMURI, DIVERSE SORTIMENTE
AJAX, 500ML
~~6,84~~ **5,13 LEI**

-35%*

DETERGENT SPRAY PENTRU CURĂȚAT, DIVERSE SORTIMENTE
CILLIT BANG, 750ML
~~20,43~~ **13,28 LEI**

-10%*

SERVEȚELE UMEDE, DIVERSE SORTIMENTE
CIF, 60 BUC
~~14,99~~ **13,49 LEI**

-20%*

SPRAY CU ALOE VERA PENTRU MOBILĂ
PRONTO, 500ML
~~17,29~~ **13,83 LEI**

DOAR LA

CÂT AI ZICE... MEGA APETIT

SUPĂ CU ROȘII COAPTE ȘI USTUROI NEGRU MEGA APETIT, 450 G
12,99 LEI

MUSACA DE VINETE CU CARNE DE BERBECUȚ MEGA APETIT, 300 G
19,99 LEI

SUPĂ GULAȘ CU CARNE VITĂ MEGA APETIT, 400 G
11,99 LEI

Nu te vezi mâncând junk food la prânzul luat pe fugă la serviciu, între două întâlniri, dar nici nu ai timp să te așezi la masă sau să îți prepari acasă un prânz pentru luat la pachet?

Mega Image are soluția ideală: gama Mega Apetit ce include nu doar aperitive, salate, sandvișuri și prăjituri, ci și supe, ciorbe și feluri principale diverse, pregătite inclusiv după rețete semnate de chefi cunoscuți.

Timpul nu este totdeauna de partea noastră și, deși am vrea să mâncăm echilibrat și în acord cu recomandările specialiștilor nu este mereu simplu. A prepara o supă, fie ea și cea mai simplă și nesofisticată, îți ia din timpul liber cel puțin o oră. Sigur că poți folosi "scurtături", să îți sacrifici o zi pentru a-ți asigura luna următoare. Adică să prepari o supă de carne și oase, cu tot cu legume, pe care să o strecori bine și apoi să o congelezi porționată, în așa fel încât să ai baza pentru orice supă pregătită. Dar și asta implică ceva muncă.

Totuși, supele nu ar trebui să lipsească din meniul nostru zilnic, așadar, ce-i de făcut?

Alegerea la îndemână este gama Mega Apetit de la Mega Image. Ai la dispoziție aperitive, salate, sandvișuri, dar mai ales supe, ciorbe și mâncăruri principale.

Un adevărat răsfăț culinar sunt supele pregătite după rețete speciale, ale unor specialiști în domeniu. Chef Alex Iacob vine cu propria rețetă de supă cu roșii, de data aceasta aromatizată cu usturoi negru, iar Chef Sorin Bontea ne aduce gusturile de acasă: supă gulaș cu carne de vită și supă cremă cu praz și cartofi. Nici cei mai pretențioși nu se vor putea plânge, pentru că în doar câteva minute vor fi cuceriți de gustul perfect.

Mega Apetit by Chefs include însă atât salate, cât și feluri principale.

Așadar, dacă îți e poftă de aromele arăbești, încearcă negreșit sortimentele de humus, simplu sau cu ardei copți sau pe cel oriental!

Mâncărurile ușoare și salatele în combinații dintre cele mai interesante și mai ales apetisante sunt sub semnătura lui Chef Alex Iacob, care îți propune brânză de capră și sfeclă roșie, blue cheese cu nuci pecan caramelizate ori roșii uscate și alune de pădure. Și să nu uităm! Un cheesecake cu ciocolată albă care va schimba cea mai dificilă zi într-un moment de relaxare.

Două mâncăruri care cu siguranță ți-ar pune răbdarea la încercare dacă ai alege să le pregătești în timpul săptămânii, când orele și zilele nu-ți ajung nici pentru cele mai importante lucruri, sarmale cu carne de rață și curcan și musaca de vinete cu carne de berbecuț, le găsești la Mega Image, sub semnătura lui Chef Sorin Bontea.

Încearcă-le rând pe rând și alege-ți preferata!

SALATĂ CU BLUE CHEESE ȘI NUCI PECAN CARAMELIZATE MEGA APETIT, 210 G
19,99 LEI

HUMUS CU ARDEI COPT MEGA APETIT, 200 G
6,49 LEI

MEGA-UL tău

GUST ȘI TRADIȚIE

Gata vacanța! Se întoarce toată lumea în oraș cu povești din călătorii și cu experiențe de împărtășit? Este momentul să organizezi o întâlnire, poate chiar o petrecere fără pretenții, dar cu bucuria reîntâlnirii cu cei dragi. Este simplu, iar cu un drum până la Mega Image rezolvi problema aprovizionării.

Întâlnirile fără vreo ocazie anume se dovedesc a fi uneori cele mai reușite petreceri, pentru că toată lumea participă cu câte ceva, iar în final, la masa plină, hohotele de râs se fac imediat auzite.

Dacă ești gazdă, nu te gândi la un meniu sofisticat, pentru că prietenii ori familia vor veni pentru bucuria întâlnirii, vizionarea fotografiilor și depănarea poveștile din vacanță.

Așadar, decizia este simplă: pizza ori paste? Foarte puțini sunt cei care ar strâmba din nas în fața unei felii de pizza și probabil aproape la fel de puțini cei care ar refuza un bol cu paste. Ambele sunt foarte ușor de pregătit, iar dacă pizza lasă loc imaginației să se desfășoare, pentru pasta ai nevoie de un pic de atenție.

Să începem! Pentru pizza avem nevoie de aluat de pizza, suc de roșii, mozzarella. În funcție de preferințe, puteți adăuga și alte ingrediente pe listă, dar pizza și mozzarella sunt două noțiuni inseparabile. Dincolo de faptul că amândouă s-au născut în sudul Italiei, mai exact în regiunea Napoli, este greu de închipuit o pizza fără mozzarella. Pe lângă sosul de roșii, este ingredientul de bază și cu cât puneți mai multă, cu atât va fi mai gustos rezultatul. Mozzarella are și o poveste interesantă, ca multe alte lucruri bune, legenda spune că a apărut dintr-o greșeală. Într-un vas cu apă fierbinte a căzut niște covăseală (lapte acru). Este greu de imaginat că e atât de simplu, pentru că obținerea brânzei este un procedeu destul de laborios. Numele îi vine de la modul în care este făcută: mozza înseamnă a tăia în dialectal napolitan, mozzarella fiind o brânză filată. Atunci când o vezi la raft, în magazine, pare simplu, nu-i așa? Mega Image simplifică și mai mult lucrurile, oferindu-ți și varianta rasă, de la Delhaize. Nu mai rămâne decât să mai adaugi o lingură generoasă și când scoți pizza din cuptor!

Dacă alegeți varianta de paste, trebuie să vă decideți asupra formei pastelor. După preferințe, carbonara, bologneze, cu ton ori cu creveți sau fructe de mare, aveți de unde alege, dar bine ar fi să țineți cont de preferințele majorității. Și nu uitați ingredientul magic! Parmigiano Reggiano. Pentru a vă face munca mai ușoară, alegeți Parmigiano Reggiano ras, de la Delhaize, ce vine într-o cantitate potrivită pentru un bol generos de paste. Deși pe piață există și alte tipuri de brânză numite generic parmesan (în italiană *grana*), Parmigiano Reggiano este cel autentic, fiind marcă înregistrată și protejată în Uniunea Europeană- se fabrică numai în Emilia Romagna-Parma (Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna, Mantua). Așa cum mozzarella este legată de pizza, parmezanul este sinonim cu pastele. Combinația apare descrisă inclusiv într-una dintre poveștile Decameronului lui Boccaccio.

Mai rămâne doar problema desertului pentru ca masa să fie desăvârșită.

Dacă până aici am ales să fim clasici și conservatori, putem îndrăzni un touch gourmet de final. Brânză Roquefort, așezată pe un platou de lemn, cu câteva nuci și boabe de struguri lângă și un cuțit special de tăiat brânză cremoasă.

Mai e ceva. Sunați-vă prietenii să ia din drum vinul, tot de la Mega. Roșu sec și ușor fructat este ideal pentru cina simplă, dar absolut delicioasă. Întâlnirea merită sărbătorită!

PARMIGIANO REGGIANO RAS
DELHAIZE, 75 G
8,49 LEI

MOZZARELLA RASĂ
DELHAIZE, 150 G
7,99 LEI

ROQUEFORT
DELHAIZE, 100 G
9,99 LEI

FOCUS

AROME DE TOAMNĂ

Septembrie ne aduce emoțiile unei toamne pe care cei mai mulți dintre noi o asociem cu amintirile începutului de an școlar, dar și cu bucuria de a strânge în coșul cu bunătăți o mulțime de legume și fructe pe care numai acest anotimp ni le poate dărui. Așa că nu stați prea mult pe gânduri, inspirați-vă din următoarele propuneri de rețete și pregătiți-vă să sărbătorim acest anotimp minunat!

Caponata este o rețetă ideală pentru vegetarieni, dar pe care o recomand și celor mai gurmanzi și iubitori de carne. Pentru că această rețetă, ce-și are rădăcinile prin însorita Italie, este una în care nu veți resimți lipsa proteinei de origine animală. Vedete sunt dovlecelul, vânăta, ardeiul copt, dar și măslinele și ciupercile de pădure aromate. Și, nu în ultimul rând, alăturarea de final, exact în momentul servirii, cu brânza ricotta.

Dovleacul este unul dintre darurile toamnei. Pe lângă faptul că este o legumă foarte bogată în vitamine și betacaroten, acesta se poate transforma foarte ușor și într-un aperitiv, dar și într-un fel principal sau într-un desert grozav de gustos. Vă propun așadar o rețetă tare simplă, în care dovleacul vă va cuceri prin întreaga aromă: toast cu dovleac și mix de brânzeturi. Este o combinație de gusturi și arome cu iz franțuzesc, pe care vă invit s-o savurați alături de boabe de struguri sau, de ce nu, un pahar cu vin roșu, în prag de seară.

Pachețelul pentru serviciu este de multe ori o provocare. Dar cele două propuneri din paginile următoare, tortilla cu pui și avocado și salata de paste, vă vor ajuta nu doar să vă asigurați un prânz hrănitor și sățios, dar le și puteți pregăti ușor și în timp foarte scurt de seara.

Am lăsat la final, desertul! Puțini sunt cei care nu iubesc găluștele cu prune, aromate cu scorțișoară, îmbrăcate în cel mai fin pesmet. Rețeta pe care v-o propun nu este foarte diferită de cea pe care, cu siguranță, o pregătiți și voi celor dragi, dar am adăugat două ingrediente simple, dar surprinzătoare: fulgii crocanți de migdale, cu aroma lor subtilă, și smântână proaspătă și gustoasă.

Să gătiți cu drag și nu uitați că fiecare rețetă este o mică poveste ce merită împărtășită oamenilor pe care-i apreciați!

Chef Alex Iacob

TOAST CU DOVLEAC ȘI MIX DE BRÂNZETURI

INGREDIENTE

(pentru 2 porții)

- ☐ 2 felii de pâine cu maia
- ☐ 400 g dovleac plăcintar
- ☐ 40 g semințe de dovleac prăjite
- ☐ 100 g brânză Gruyere rasă
- ☐ 60 g brânză cu mucegai albastru
- ☐ 1 lingură cu ulei de măsline
- ☐ 1 lingură cu miere
- ☐ Frunze de baby spanac pentru decor
- ☐ Sare, piper

REȚETĂ

Decojește și curăță dovleacul de semințe, apoi taie-l în cubulețe de 4 cm. Pune-le într-un bol împreună cu uleiul de măsline, mierea, sare și piper după gust. Pune totul pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și dă la cuptor, la 180 de grade, pentru 10-15 minute.

Rumenește feliile de pâine într-o tigaie de teflon. Presară brânza rasă deasupra și dă feliile de pâine la cuptor câteva minute, până se topește brânza. Se ornează cu cubulețele de dovleac și brânza cu mucegai și semințele de dovleac. Servește cu frunze verzi deasupra.

BRÂNZĂ GRUYERE ENTREMONT, 200G
18,04 LEI

-10%*

BRÂNZĂ GORGONZOLA GALBANI, 150G
~~11,69~~ 10,52 LEI

by chef Alex Iacob

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

CAPONATA

INGREDIENTE

(pentru 4 porții)

- ☐ 1/2 vânătă mare
- ☐ 1 dovlecel
- ☐ 1 zucchini mic
- ☐ 2 tije apio
- ☐ 2 cepe albe
- ☐ 2 căței de usturoi
- ☐ 2 morcovi mici
- ☐ 2 ardei copți
- ☐ 1 roșie mare (fără pieliță)
- ☐ 10 măsline verzi (fără sâmburi)
- ☐ 15 măsline kalamata (fără sâmburi)
- ☐ 2 linguriță cu capere
- ☐ 2 legături de pătrunjel
- ☐ 2 crenguțe de oregano
- ☐ 6 gălbiori
- ☐ 6 hribi
- ☐ 125 g brânză ricotta
- ☐ 120 g passata de roșii
- ☐ 4 linguri cu ulei de măsline
- ☐ Sare, piper

REȚETĂ

Spală și taie cubulețe legumele. Feliază hribii și gălbiorii (se pot înlocui cu ciuperci champignon). Încinge uleiul într-o tigaie și sotează pentru aproximativ 4 minute ceapa, usturoiul, morcovii, apio. Adaugă vânăta, dovlecelul, zucchini, lasă un minut la sotat, după care adaugă gălbiorii și hribii. Lasă să scadă 3-4 minute, pune apoi roșiile, ardeiul copt tăiat și lasă să scadă împreună până obții o compoziție legată. Completează cu passata și lasă vreo 2 minute, apoi presară frunzele de oregano, sare și piper după gust. Ia de pe foc și lasă preparatul să stea 5-10 minute, apoi pune măslinele verzi, caperele, kalamata (măslinele tăiate în jumătăți) și pătrunjelul tocat mărunt. Servește cu brânză ricotta și, opțional, felii de pâine, frunze de oregano, busuioc.

by chef Alex Iacob

CAPERE CAPUCINE
DELHAIZE, 250ML
9,49 LEI

BRÂNZĂ RICOTTA
DELHAIZE, 250G
4,99 LEI

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a două dintre aceste rețete.

SALATĂ DE PASTE

INGREDIENTE

(pentru 4 porții)

- ☐ 2 zucchini medii
- ☐ 200 g paste mini
- ☐ 6-7 linguri cu ulei de măsline
- ☐ 12 roșii cherry
- ☐ 200 g ton din conservă
- ☐ 1 lămâie
- ☐ 20 g frunze de baby spanac
- ☐ 1 linguriță cu miere de albine
- ☐ Sare

REȚETĂ

Fierbe pastele în apă cu sare conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Taie în felii dovlecelul (zucchini), pune-le într-un castron, adaugă o lingură cu ulei și sare, amestecă și rumenește-le pe grătarul încins. Scurge tonul din conservă.

Pentru vinegretă, amestecă trei linguri cu zeamă de lămâie cu restul de ulei de măsline, mierea și un praf de sare. Amestecă bine.

Într-un borcan, pune la bază un strat de paste, apoi dovlecelul la grătar, roșiile cherry, tonul și frunzele de spanac. Servește cu sosul vinegretă și câte un sfert de lămâie, după gust.

ULEI DE MĂSLINE SPRAY FILTRU
AB, 200ML
18,99 LEI

TON ÎN SUC PROPRIU
DELHAIZE, 3X80G
16,19 LEI

by chef Alex Iacob

by chef Alex Iacob

TORTILLA CU PUI ȘI AVOCADO

INGREDIENTE
(pentru 2 porții)
- 2 foi de tortilla
- 250 g piept de pui
- 2 avocado
- 10 g frunze de rucola
- 4 felii emmental
- 120 g cremă de brânză
- 2 linguri cu ulei de măsline
- 1 lingură cu zeamă de lămâie
- Sare
- Piper

REȚETĂ
Condimentează pieptul de pui cu sare și piper, unge-l cu puțin ulei și pune-l pe grătarul încins, aproximativ 10 minute pe ambele părți.

Taie fructele de avocado în jumătăți, scoate sâmburii și scobește-le cu o lingură. Condimentează cu sare, zeamă de lămâie și o lingură cu ulei de măsline și pasează-l cu furculița.

Unge foile de tortilla cu crema de brânză, așază deasupra feliile de emmental, frunzele de rucola, fâșii din pieptul de pui și crema de avocado.

Îndoaie marginile laterale spre interior și apoi rulează de jos în sus, astfel încât să nu se risipească umplutura.

-15%*

CREMĂ DE BRÂNZĂ LIGHT
PHILADELPHIA, 125G
~~6,11~~ **5,19 LEI**

FULGI DE MIGDALE
VAHINE, 125G
14,99 LEI

ZAHĂR BRUN DARK
DEMERARA, 500G
5,49 LEI

GĂLUȘTE CU PRUNE

INGREDIENTE
(pentru 2 porții)

ALUAT
- 300 g cartofi fierți
- 1 ou
- 100 g făină
- 20 g ulei de floarea-soarelui

UMPLUTURĂ
- 6 prune medii fără sâmburi

CRUSTĂ
- 100 g pesmet
- 80 g fulgi de migdale
- 50 g unt
- 80 g zahăr brun
- 1/2 linguriță cu scorțișoară

DECOR
- 100 g smântână acră (minimum 32% grăsime)
- 10 g fulgi de migdale
- Frunze de busuioc (sau mentă)

REȚETĂ
Trece cartofii printr-o sită deasupra unui castron. Adaugă făina, oul și uleiul, amestecă până se formează un aluat.

Într-o cratiță, topește untul, adaugă pesmetul, fulgii de migdale și amestecă până se rumenesc. La final, adaugă zahărul și scorțișoara.

Împarte aluatul în șase și modelează cu palmele tot atâtea sfere. Aplatizează-le în palmă, pune în mijlocul fiecăreia câte o prună și dă-le din nou forma rotundă. Pune-le la fiert în apă clocotită cu sare și lasă-le 5 minute. Scoate-le pe o farfurie și tăvălește-le prin amestecul aromat de pesmet. Servește-le cu smântână proaspătă și fulgi de migdale deasupra.

**la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.*

by chef Alex Iacob

Cele mai gustoase sandvişuri de luat la şcoală,
cu Salam de Sibiu şi Pastramă de porc de la

AGRICOLA
inimă de prospețime

4,49 lei Pastramă de porc 100g

6,19 lei Salam Sibiu 100g

cu Marius Tudosiei

BRÂNZETURI PENTRU TOATE GUSTURILE

Indiferent dacă le preferăm pe cele din lapte de vacă, capră ori oaie sau, intrate mai nou pe piața noastră, pe cele din lapte de iac ori bivoliță, brânzeturile sunt alimente de bază în dieta noastră și este normal să fie așa, pentru că ne-au însoțit întreaga istorie. Nu este de mirare că toate zonele în care păstoritul era ocupația de bază sunt acum renumite pentru brânzeturile locale, iar România nu face excepție.

Crescătorii de animale erau nevoiți să găsească soluții pentru a conserva laptele de la animale, așadar prin fermentare au creat mai multe tipuri de brânză proaspătă. Dar nici aceasta nu rezista prea mult, trebuia integrată rapid unei mâncări, mai ales în zonele cu temperaturi foarte ridicate. Ca urmare, din încercare în încercare, oamenii au creat mai multe tipuri de brânză, pornind de la aceeași bază. După obținerea brânzei de bază, au început să o scurgă de zer, să o lase la uscat în vânt sau să o adăpostească în peșteri bine ventilate, unde unele s-au uscat precum cașcavalurile, iar altele au căpătat un mucegai nobil, fin, ori să le conserve în saramură.

De altfel, acestea sunt și acum principalele tipuri de brânzeturi, lăsând la o parte laptele din care sunt făcute - adică de vacă, de oaie, de capră, de bivoliță, iar mai nou și de iac.

Între brânzeturile de consistență moale, celebre sunt mozzarella, mascarpone, ricotta, brânza proaspătă de vaci ori urda. De cele mai multe ori sunt și ingrediente pentru mâncăruri celebre și mai mult decât orice, gustoase. Mozzarella este nelipsită din pizza, mascarpone în tiramisu, cheesecake-ul merge cu ricotta, iar despre clătitele cu urdă și papanașii cu brânză proaspătă ori pasca, nici nu are sens să mai vorbim.

Preferată de cei mai mulți dintre români este telemeaua, brânză specifică, maturată în saramură. Are și o ”soră” bună: Feta. Ambele pot fi atât din lapte de oaie, cât și de capră, fiecare cu beneficiile și particularitățile lui, dar întotdeauna brânza de oaie va fi mai grasă.

Între brânzeturile de consistență mai tare, de obicei maturate, în cap de listă sunt Parmegiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino Romano. Între cele semi-tari, sunt mai mult decât cunoscute ceea ce noi românii numim generic caşcaval. În această categorie intră rafinatele brânzeturi elveţiene Emmental, Gruyere, Appenzel și nu mai puțin celebrele brânzeturi englezești, Cheddar ori Stilton.

Dincolo de preparatele cu care cei mai mulți suntem familiarizați – macaroane, papanași fierți sau prăjiți, colțunași, crochete sau delicioasele plăcinte, brânza se poate transforma într-un ingredient gourmet, pe care-l poți savura în tihnă și cu mare plăcere alături de un pahar cu vin și oameni dragi. Pentru că o categorie aparte o ocupă fără îndoială brânzeturile cu diverse tipuri de mucegai nobil, iar brânzeturile franțuzești sunt, fără doar și poate, cele mai apreciate. Nu puțini sunt cei care își răsfață papilele gustative, la ceas de sărbătoare sau din pură plăcere, alături de un pahar cu vin bun, o mână de nuci și struguri proaspeți, fie cu un Camembert, fie cu o brânză cu mucegai albastru sau verde, iar gorgonzola este între cele mai cunoscute, fie Brie, considerată regele brânzeturilor. Comté este o brânză cu adevărat specială, fiind și una dintre cele mai vândute tipuri de brânză din lume, iar lista delicateselor pe care ne-ar fi greu să le refuzăm nu s-ar putea încheia fără un Roquefort.

După o călătorie atât de gustoasă și apetisantă în jurul lumii, este cazul să ne întoarcem pe meleaguri românești, pentru că și noi avem o lungă tradiție în domeniu și chiar facem niște brânzeturi tare bune!

Telemeaua este, probabil, nu doar cea mai cunoscută dar și cea mai îndrăgită brânză de la noi. Produsă din lapte de oaie, capră sau vacă, este obținută prin fermentare și apoi maturată în saramură. Este grozavă cu macaroane, într-un amestec gustos cu spanac ori praz, îmbrăcate într-un aluat fraged, ori pur și simplu într-un sandviș matinal ori rasă peste câțiva cartofi rumeni.

Dacă vă place gustul mai dulceag, lăsați-vă ispitiți de urda noastră, iar dacă vă gândiți în ce preparat s-o folosiți, inspirați-vă din rețeta de papanași, de pe pagina alăturată. Când îi veți gusta, veți înțelege de-ndată de ce este atât de grozavă această brânză.

Brânza de burduf este o poveste în sine, pentru că vine doar de la stână, dacă vorbim despre cea autentică. Frământată de cele mai multe ori din lapte de oaie, are o aromă intensă și un gust puternic, pentru că după obținerea caşului și scurgerea acestuia de zer, se lasă la dospit câteva zile, apoi se frământă cu sare și se îndeasă în burduf de oaie sau coșulețe din lemn de brad. Și cum se apropie sezonul rece, alege-o negreșit pentru un platou tradițional alături de câteva feliuțe de slăninuță, o ceapă roșie și o bucată de pâine cu coajă crocantă și miez pufos. Nu ai cum să dai greș cu această alegere!

Caşcaveaua este asemănătoare caşcavalului, doar că are aromă de fum și consistența unui caș.

Am lăsat la urmă una dintre cele mai interesante brânzeturi de la noi. Năsal. Este un caș aparte originar din regiunea Clujului și își trage numele din satul unde a apărut. Cu textura moale, făcut din lapte de vacă, are un gust aromatizat și picant și miros foarte puternic și specific. Este un produs unic în lume datorită proprietăților de fermentație specifice grotei naturale de la Țaga, unde este depozitat. Dacă vă tentează să îl degustați, merge foarte bine ca aperitiv sau ca desert, cu legume, fructe, și diverse alcooluri (vin, șampanie, coniac, whisky).

PAPANAȘI FIERȚI

INGREDIENTE

- □ 1 kg urdă
- □ 4 ouă
- □ 150 g zahăr
- □ 150-200 g făină albă
- □ 250 g zmeură
- □ 200 g smântână (minimum 30% grăsime)
- □ 250 g zahăr (pentru firele-decor)
- □ coajă de lămâie, vanilie (opțional)

RETETA SMART

Amestecă urda și zahărul și adaugă ouăle bătute treptat. La final, trebuie să obții o compoziție fină, fără cocoloașe de brânză. Toarnă făina treptat, până ajungi la consistența potrivită modelării papanașilor. Lasă la odihnit compoziția cel puțin o oră, în frigider.

Amestecă smântâna cu zmeura și un strop de zahăr, apoi dă-o la rece.

Modelează compoziția în discuri egale, tăvălește-le prin făina rămasă și lasă-le la temperatura camerei câteva minute. Pune papanașii în apa care fierbe și lasă-i până devin elastici, semn că făina e gătită.

Separat, într-o cratiță cu fund dublu pune zahărul de decor și topește-l pe foc. Stabilește exact culoarea zahărului ars prin intesitatea focului. În momentul în care zaharul e complet topit și ai obținut culoarea dorită, oprește focul și lasă să se răcorească. Din momentul în care din furculiță curg fire, poți începe construirea cuiburilor din fire de zahăr. Întinde pe masă o hârtie de copt și pune pe ea un bol metalic rece. Bagă furculița în zahărul topit și răcorit și "desenează" energic linii lungi pe deasupra bolului, astfel încât să obții fire subțiri de zahăr. Culege-le cu mâna și modelează-le în mici "gheme", fără să le strivești, și așază-le deasupra papanașilor peste care ai pus o lingură cu smântâna cu zmeura, rece. Servește-i repede, înainte să se răcorească sau înainte să se încălzească smântâna! Micile gheme de fire de zahăr trag umezeala ușor și se vor dizolva în scurt timp.

DOSAR

Învățăm jucându-ne

Toți ne dorim ce e mai bun pentru copilul nostru și mai ales să aibă acces la educație așa cum poate nu toți dintre noi am avut. Atenția profesorilor, dedicația părinților, cursurile de pregătire suplimentară sau dezvoltarea înclinațiilor sale native vor asigura un start mult mai bun adultului de mâine. Esențială este susținerea în mod necondiționat a copiilor!

GUAȘE
BIC, 12 BUCĂȚI/SET
17,99 LEI

PLASTILINĂ
BIC, 6 BUCĂȚI/SET
2,99 LEI

CREIOANE GRAFIT ECO EVOLUTION
BIC, 4 BUCĂȚI/SET
6,99 LEI

PIX ROUND BLUE
BIC, 8 BUCĂȚI/SET
5,99 LEI

ACUARELE
BIC, 12 BUCĂȚI/SET
8,59 LEI

CREIOANE COLORATE TROPICOLORS
BIC, 24 BUCĂȚI/SET
14,79 LEI

MINGE REAL MADRID / FC BARCELONA
AIRBALL
79,99 LEI

Programul soliciant al adulților îi determină pe cei mai mulți părinți să opteze pentru programele after-school oferite de școli ori diferite alte centre. Pe de o parte, decizia vine din nevoia de a ști că cei mici sunt supravegheați, pe de altă parte pentru că acolo își fac temele sub îndrumarea unui adult calificat. Sunt deja foarte multe voci care susțin că programul de învățare al elevilor este similar cu jobul părinților, iar efortul este mult prea mare pentru copii, raportat la vârstă și la nevoile lor reale.

AȘADAR, CE PROGRAM AR FI UTIL COPIILOR DUPĂ TERMINAREA CURSURILOR?

After-school funcționează în România de ani buni, fie ca inițiative private, fie prin școlile din sistemul de stat. Programul derulat prin Ministerul Educației Naționale, „Școala după școală", este unul complementar programului școlar obligatoriu și cuprinde supraveghere și îndrumare în efectuarea temelor, recuperare pentru elevii cu dificultăți cognitive, emoționale sau tulburări de limbaj prin activități remediale, consiliere, logopedice, de încurajare a lecturii sau ateliere și activități tematice ori alte activități de tip recreativ.

În învățământul secundar, programul poate cuprinde și pregătirea pentru participarea la competiții și olimpiade școlare, concursuri sportive, artistice, participarea/organizarea de festivaluri, expoziții, realizarea de publicații școlare, participarea la activități de cooperare europeană. Deși mai există un tip de pachet, cel numit "de pregătire pentru viață", de cele mai multe ori se optează pentru teme sau olimpiade și concursuri școlare de orice fel.

Un sondaj realizat de comunitatea didactic.ro în rândul dascălilor care coordonează aceste programe arată că, în cea mai mare parte nu este vorba doar despre învățare și teme. 60% dintre programele after-school realizate după programa Ministerului Educației Naționale includ și alte tipuri de activități. Totuși, acele ore petrecute în continuare la școală, chiar dacă au loc după orele impuse de programă, sunt tot legate de școală. În esență, elevii ajung să facă școală, în orice formă ar fi ea, în jur de 8 ore, cam cât merg la serviciu părinții lor.

Unul dintre beneficiile programului avizat de Ministerul Educației este că se derulează pe grupe de elevi - maximum 12 -, iar activitățile sunt proiectate, organizate și susținute de cadrele didactice, consilieri, profesori de sprijin, bibliotecari, logopezi, laboranți, pedagogi, antrenori, mediatori școlari, voluntari din instituții și organizații partenere abilitate.

Acest tip de program există în multe sisteme educaționale din lume, însă ușor diferit. În sistemul de învățământ american, de pildă, programul se bazează mai ales pe educația copiilor: sport (pentru a deprinde lucrul în echipă sau a-și descoperi diverse abilități), cercetași, junior-achievement (să învețe de mici să fie manageri și să lucreze cu oamenii), programe artistice. Ideea temelor ca exercițiu repetitiv sau continuare a orelor de curs nu există, accentul este pus pe dezvoltarea imaginației și aptitudinilor prin derularea unor proiecte practice. România a adoptat

sistemul after school din Franța, însă diferența fundamentală este că acolo scopul lui este de a-i ajuta pe elevii care au o problemă în a fi la același nivel cu clasa, pe când la noi este gândit pe mai multe module, cu scopuri diferite.

Dacă cei mai mulți dintre părinții care nu au cu cine să își lase copiii cât timp sunt la serviciu se bucură de programele after-school din școlile de stat, cei care beneficiează de sprijin suplimentar în supravegherea copiilor (bonă ori bunici) se confruntă cu alte dileme.

Cu siguranță copilul nu poate fi lăsat să piardă vremea dacă vrem să îi oferim o educație solidă. Așadar, ce cursuri sau tip de pregătire alegem pentru cei mici după orele de școală?

Sport? Artă? Dezvoltare personală?

Unii copii sunt, probabil, mai talentați decât alții la activități fizice. Talentul nu este însă suficient, așadar trebuie alimentant în permanență de o muncă titanică atunci când tindem către performanță, spune **Bogdan Marin**, care de ani în șir lucrează cu copii la bazinul de înot Bluemarin Sport Club. Cei mai mulți ajung la el pentru că părinții vor să îi ajute să își consume într-un mod eficient energia specific vârstei și, în plus, cum înotul asigură o dezvoltare fizică armonioasă, pentru a-i ajuta și în această direcție.

Bogdan spune însă că experiența l-a învățat că fiecare copil poate face și performanță cu atât mai mult când are parte de încrederea, suportul și atenția unui antrenor dedicat. *"Prin practicarea acestui sport și prezența la cursurile de înot, cei mici învață să fie disciplinați, ascultând de antrenor și respectându-și colegii. Devin mai organizați și educați, atât la școală, cât și în viața de zi cu zi. Un alt beneficiu constă în faptul că socializează cu un spectru larg și diferit de persoane, învățându-se, astfel să se adapteze ".*

Un copil are nevoie să se și joace, amintește antrenorul experiementat, așadar trebuie să li se acorde timp și pentru asta, în primul rând pentru a nu-i face să renunțe.

Chiar dacă voi sunteți sportivi abili, nu este neapărat necesar ca și copilul să vă semene, iar familiarizarea cu apa este esențială și se face treptat, a ținut să precizeze Bogdan Marin. Nu trebuie să fim adepții lucrurilor făcute în grabă, care pot duce copilul la o fobie de apă și la dorința de a renunța. Înainte de toate, copilul nu trebuie forțat. Dacă refuză categoric, momentul trebuie amânat. Atât părinții, cât și antrenorii, au nevoie de multă răbdare și înțelegere.

Nu uitați că nu tuturor le place înotul, iar copiii de cele mai multe ori nici nu știu dacă le place sau nu, pentru că nu au avut ocazia să încerce. Dacă vreți să meargă la bazin (sau să practice orice alt sport) cu plăcere, antrenorul are un rol esențial.

Oana Bolog-Bleich, artist plastic, lucrează cu copiii din 2006. În urma unei expoziții personale de pictură care trata chiar ludicul și lumea copilăriei, la galeria Uniunii Artiștilor Plastici, în Timișoara, a început să țină cursuri de arte plastice copiilor în cadrul unei fundații culturale, iar de anul trecut are propria Școală De Artă. Orice copil, de la 6 la 18 ani, poate să participe la astfel de cursuri, iar durata acestora este nedefinită. Copiii învață, cu sprijinul profesorului, să își dezvolte propriul limbaj plastic, să își exprime, astfel, sensibilitatea și concepția despre lume.

Copiii învață bazele desenului, ale picturii și modelajului, limbajul plastic și expresiv cu care operează artele vizuale, tehnicile artistice, efectele cromatice, compoziția etc. "În esență, ei învață să își exprime plastic gândurile, obsesiile, ideile și, astfel, să se individualizeze. Nici ei și nici părinții lor (care, de obicei, încearcă să își impună dorințele și aspirațiile proprii) nu doresc neapărat să urmeze o carieră artistică, prin participarea la aceste cursuri. Este însă foarte important să se manifeste liber, fără constrângeri, să aibă abilitatea plastică de a-și exprima personalitatea".

Uneori pot fi ani de muncă în care copilul să depună efort iar deodată, fără vreo avertizare, talentul lui să explodeze pur și simplu. În artele plastice, munca depusă se arhivează și apoi se manifestă dintr-o dată, spectaculos. Perseverența copiilor este uimitoare în acest sens, subliniază dascălul, iar copiii nu merg obligați la cursurile care îi pasionează. Mai mult decât atât, eforturile depuse sunt considerabile, având în vedere că trebuie să țină pasul și cu programa școlară și uneori cu meditațiile la materiile de examene.

Un alt mare beneficiu în alegerea cursurilor de artă (desen, pictură, balet, dans, muzică, teatru sau chiar cercuri de literatură) este educarea și crearea unui public iubitor și consumator de artă. Noțiunile primite aici vor prinde contur și mai ales vor fi integrate ideii de cultură, apoi, într-un muzeu, la operă ori la filarmonică, în sălile de teatru și în biblioteci. Adică exact locurile pe care dorim ca viitorul adult să le frecventeze, indiferent dacă alege sau nu o carieră în domeniul artelor.

> Atelierele de dicție și public speaking organizate de Dicție.ro propun un program de dezvoltare personală pentru copii, prin tehnici de rostire creativ-expresive, exerciții de dicție, pronunție și interpretare.

Cu toții ne dorim și ne imaginăm tot ce e mai bun pentru copilul nostru. Ne așteptăm chiar să ne depășească, să fie mai apreciat, mai lăudat, mai deștept și cu mai mult succes. **Carmen Ivanov**, unul dintre cei mai performanți traineri de dicție din România, consideră însă că pentru asta, pe lângă educație, trebuie să avem în vedere și modul în care copilul comunică, adică dicția celui mic. Pentru că modul în care vorbește un copil oglindește și nivelul de educație și volumul de cunoștiințe ale sale.

Dicția se poate antrena. E la fel ca îndemânarea pe care o dobândești într-un sport sau când începi să studiezi un instrument muzical. Poți avea rezultate spectaculoase și poți vorbi mult mai bine prin exercițiu. Copiii vor reuși să comunice mult mai bine cu adulții, vor fi mai lăudați pentru modul în care vorbesc și astfel vor fi încurajați să își expună mai des ideile și părerile despre orice.

Se știe că orice copil are carențe în ceea ce privește pronunția diverselor sunete, mai ales în perioada în care își dezvoltă vocabularul sau în perioadele de dinainte și imediat de după schimbarea dinților de lapte. Am auzit cu toții inversiunile amuzante de genul: lomocotivă. De asemenea, cele mai des întâlnite probleme în pronunția copiilor sunt consoanele: L, R, Ș, S, Ț, J, Z, deoarece sunt sunete mai complicat de pronunțat și sunt înlocuite natural de cei mici cu alte sunete pe care deja le pot pronunța. Cel mai adesea auzim L în loc de R în toate construcțiile lingvistice folosite de cei mici.

Exercițiile de dicție pot rezolva aceste probleme foarte ușor, cu practică de minimum 15 de minute pe zi, fără vizite regulate la logoped. Este suficient să achiziționați un manual de dicție și să vă dedicați 15 minute pe zi pentru a exersa cu micuțul dumneavoastră.

“Hi guys, Jamie here!”

Ceva este pe cale să se întâmple la Mega Image...

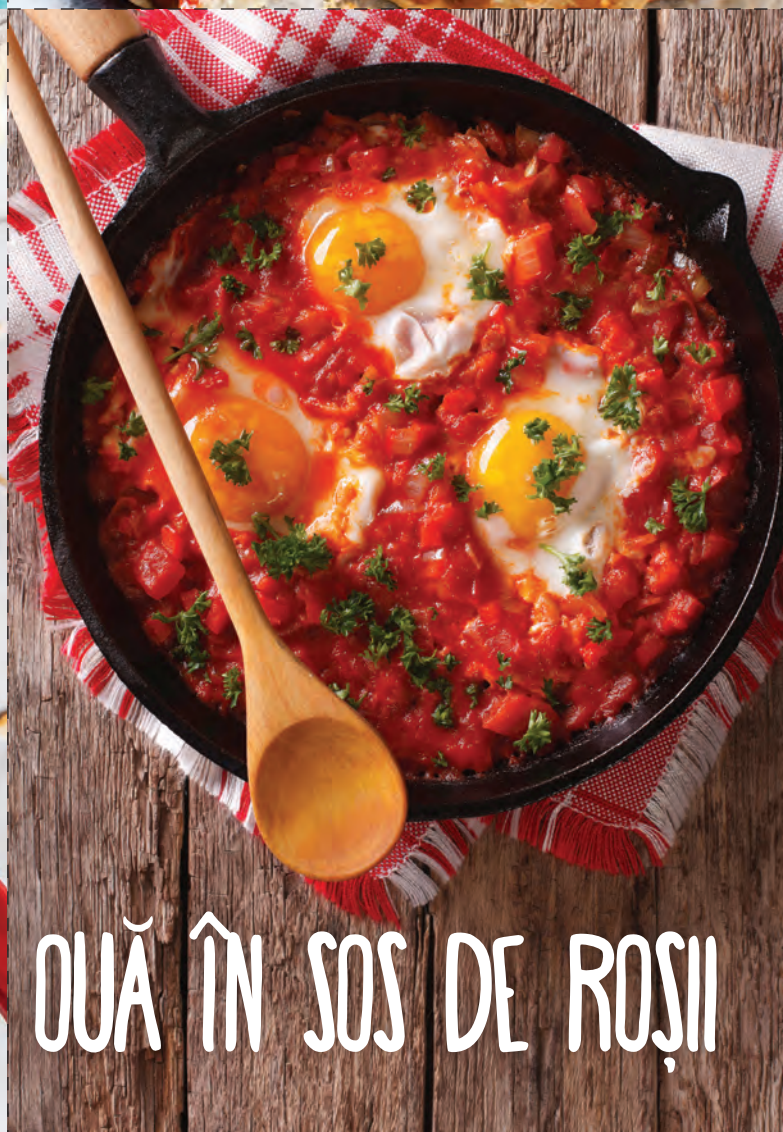
DIN 11 OCTOMBRIE, PREGĂTEȘTE-TE SĂ ÎȚI IMPRESIONEZI PRIETENII!

MEGA IMAGE

TARTE PORTUGHEZE

TARTĂ CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI SMOCHINE

MELCI CU BRÂNZĂ



OUĂ ÎN SOS DE ROȘII

TARTĂ CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI SMOCHINE

INGREDIENTE:

- ☐ 1 foaie de aluat fraged (sărat – de tartă)
- ☐ 400 g brânză de capră cremoasă
- ☐ 3-4 smochine mari
- ☐ 3-4 nuci
- ☐ 2 linguriță cu miere
- ☐ 1/2 linguriță cu piper

CUM SĂ FACI:

Pune aluatul rece în forma de tartă tapetată cu hârtie de copt și înțeapă-l din loc în loc cu ajutorul unei furculițe. Pune deasupra brânza de capră amestecată cu puțin piper proaspăt măcinat, felii de smochine, miezii de nucă unși cu miere. Dă la cuptor, la 180 de grade, 30-40 de minute sau până blatul a devenit auriu și crocant. Servește tarta rece alături de un pahar cu vin alb.

TARTE PORTUGHEZE

INGREDIENTE:

- ☐ 450 g aluat foitaj
- ☐ 8 gălbenușuri
- ☐ 500 ml lapte (3,5% grăsime)
- ☐ 300 g zahăr tos alb
- ☐ 250 ml apă
- ☐ 60 g făină
- ☐ 1 baton de scorțișoară
- ☐ 1 baton de vanilie

CUM SĂ FACI:

Întinde aluatul ușor pe masa de lucru și, cu ajutorul unui cuțit, taie pătrate cu latura de 6 cm. Așază fiecare pătrat într-o formă de brioșă și întinde-l bine. Pune într-un vas, două treimi din lapte împreună cu batonul de vanilie tăiat pe lungime și scorțișoara și pune-l pe foc să se înfierbânte, dar fără să dea în clocot. Separat, peste făina cernută toarnă în fir subțire laptele rămas și amestecă foarte bine, să nu se formeze cocoloașe. Toarnă laptele fierbinte, din care ai scos batoanele de vanilie și scorțișoară, peste amestecul de făină și amestecă bine. Ia de pe foc.
Separat, într-o cratiță, pune apa și zahărul și pune pe foc și lasă-l să clocotească 3 minute. Ia de pe foc și toarnă siropul treptat peste amestecul de făină și lapte aromat. Strecoară crema obținută și încorporează, treptat, gălbenușurile. Toarnă compoziția în formele de brioșe și dă la cuptor, la 220 de grade pentru aproximativ 15-16 minute sau până capătă o culoare rumenă.

OUĂ ÎN SOS DE ROȘII

INGREDIENTE:

- ☐ 1 kg roșii mari
- ☐ 3-4 ouă
- ☐ 1 cățel de usturoi
- ☐ 2 linguri cu ulei de măsline
- ☐ 1/2 linguriță cu busuioc sau oregano uscat
- ☐ pătrunjel verde
- ☐ sare, piper negru

CUM SĂ FACI:

Curăță roșiile de pieliță și cotoare, apoi taie-le în cubulețe. Încinge uleiul într-o tigaie adâncă, rumenește usturoiul feliat, fără să-l arzi, și adaugă roșiile tăiate. Adaugă un praf de sare, busuiocul sau oregano, pune capacul și lasă să fiarbă 20 de minute sau până sosul capătă consistența potrivită. Pune ouăle deasupra, unul câte unul, pune un praf de sare și piper și pune capacul. Mai ține pe foc 3-4 minute, dacă preferi gălbenușul mai moale sau prelungește timpul dacă-ți place gălbenușul tare. Presară pătrunjelul tocat și servește imediat alături de pâine cu maia sau baghetă cu coajă crocantă.

MELCI CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE:

- ☐ 300 g melcișori sau paste scurte
- ☐ 500 ml lapte cald (3,5% grăsime)
- ☐ 1 1/2 linguri cu făină
- ☐ 50 g unt (80% grăsime)
- ☐ 200 g mix de brânzeturi (cheddar, gouda, emmental)
- ☐ 1/2 linguriță cu sare + extra pentru fiert pastele
- ☐ 1/2 linguriță cu piper alb
- ☐ 1 lingură cu pesmet
- ☐ 1 vârf de cuțit de nucșoară (opțional)

CUM SĂ FACI:

Pune pastele să fiarbă în apă fierbinte în care ai pus și un praf de sare și lasă-le să fiarbă 5-6 minute (sau folosește indicațiile producătorului).
Între timp, prepară sosul beșamel: topește untul într-un vas, adaugă făina și amestecă repede, să nu se lipească. Toarnă treptat laptele și amestecă să nu se formeze cocoloașe. Când sosul a căpătat consistență cremoasă, dă deoparte și adaugă mixul de brânzeturi, sarea, piperul râșnit și nucșoara (dacă o preferi). Amestecă bine și toarnă sosul peste pastele bine scurse, puse într-o tavă sau într-o tigaie adâncă, non-aderentă. Presară pesmetul deasupra și dă la cuptorul încins, la 200 de grade, pentru 10-12 minute, până capătă o crustă aurie. Servește-le imediat!

OFERTĂ SPECIALĂ

BARILLA PENNE RIGATE 500g
4,49 LEI/BUC.

BARILLA SOS BASILICO 400g
7,99 LEI/BUC.

BARILLA SPAGHETTI INTEGRALE 500g
4,49 LEI/BUC.

Barilla MASTERS OF PASTA

**preț valabil prin casa de marcat.*

Sardine în ulei vegetal cu ardei iute, 125g
3[59] RON*

Sardine în sos tomat, 125g
3[59] RON*

Sardine în ulei vegetal, 125g
3[59] RON*

Marina Blue

Ton Skipjack

bucăți, în ulei vegetal
160g
8[07] RON*

mărunțit, în suc
propriu, 160g
5[93] RON*

Cod bucăți în ulei vegetal
240g
11[87] RON*

Ton Yellowfin

fulgi, în ulei vegetal,
160g
8[09] RON*

solid, în suc
propriu, 160g
11[69] RON*

IA-ȚI PORȚIA DE VITAMINE!

MUSLI BIO
DELHAIZE, 500G
19,99 LEI

FULGI DE OVĂZ BIO
DELHAIZE, 500G
9,49 LEI

Frunze de spanac, beţişoare de morcovi ori mini-spade din tulpini apio la micul-dejun? Desigur, dar nu simple, ci în adevărate combinaţii care-ţi dau energie şi bună dispoziţie. Mergi la cumpărături alături de părinţi şi alege ingredientele care-ţi plac, dar îndrăzneşte să adaugi pe lista preferinţelor şi unele noi, poate chiar exotice. Dar întotdeauna profită de legumele şi fructele de sezon! Nu-ţi rămâne decât să le pui într-un blender şi să le transformi într-un smoothie plin de vitamine!

CUM OBŢII SUC DE MERE?

Spală şi taie în jumătăţi merele, curăţă-le de sâmburi. Fie le tai cubuleţe şi le pui într-un blender, apoi treci totul printr-un tifon împăturit în două, fie le dai pe răzătoare şi storci răzătura, de asemenea, într-un tifon sau o treci printr-o sită fină. Sucul obţinut este pentru consum imediat. Pentru a împiedica schimbarea culorii, adaugă 1-2 picături de zeamă de lămâie în sucul obţinut.

- ☐ 1/4 castravete
- ☐ 10 frunze de spanac
- ☐ 1/4 pepene galben
- ☐ zeama de la jumătate de lămâie
- ☐ 150 ml suc de mere
- ☐ 5 g frunze de mentă

1. Spală frunzele de mentă şi pune deoparte câteva pentru a decora paharul la final.
2. Curăţă de coji castravetele, pepenele galben şi spală frunzele de spanac. Pune-le apoi într-un blender împreună cu frunzele de mentă, sucul de mere, zeama de lămâie şi mixează 1-2 minute, până obţii un smoothie.
3. Toarnă în pahare şi decorează cu frunzele de mentă păstrate.

1
SFECLĂ ROŞIE COAPTĂ
+
SUC DE MERE
+
ZEAMĂ DE LĂMÂIE
+
SUC DE GHIMBIR RAS

2
MANGO
+
FRUCTUL PASIUNII
+
SUC DE PORTOCALĂ

3
SUC DE MERE
+
CĂPŞUNI
+
ZMEURĂ

Un obicei Mega-sănătos cu REGINA MARIA
Cumpără legume şi fructe din orice Mega Image, păstrează bonul şi vino la Regina Maria pentru a primi o **reducere de 20%** la analize medicale, consultaţii şi ecografii.
Promoţia este valabilă în perioada **15 august - 30 septembrie 2018**.

Înotul, sportul fără vârstă

Una dintre bucuriile verii este aceea de a înota în valurile mării sau într-un bazin în aer liber, mângâiați de razele soarelui. Dar plăcerea de a practica acest sport nu are de ce să se încheie, chiar dacă vacanța se apropie de final, și prezența toamnei o simțim tot mai mult, zi după zi, pentru că te poți relaxa în voie în bazinele acoperite din București.

Înotul este considerat un sport nobil, iar practicarea lui îți aduce o mulțime de avantaje atât pentru o bună condiție fizică, pentru dezvoltarea, dar și pentru mentalul tău. Dacă nu știi să înoți, nu e timpul pierdut! Poți învăța la orice vârstă să învingi apa, important este să-ți dorești să faci acest lucru. "Este greu de estimat în cât timp o persoană, indiferent de vârstă, poate învăța să înoate, pentru că fiecare răspunde în mod unic. Unele persoane sunt mai dinamice, mai atlete, mai mult sau mai puțin motrice. Dar rolul unui instructor este de a individualiza exercițiile, astfel încât primii "pași" să fie cât mai ușor de parcurs. Un adolescent asimilează mult mai bine informația și își poate imagina în spațiu cerința instructorului" ne-a spus Bogdan Marin, instructor de înot la Bluemarin Sport Club.

Nu puțini sunt cei care au remarcat trupurile zvelte și musculatura bine definită a salvamarilor ori a înotătorilor de performanță sau pe cea a jucătorilor de polo. Apa și orele petrecute în bazin sculptează cu adevărat corpul. "Înotul antrenează, în același timp, întreg sistemul muscular. Într-o singură ședință de 60 de minute vei antrena toate grupele musculare și nu vei avea nevoie de un alt antrenament. În timp ce musculatura este stimulată constant, vei antrena în același timp și sistemul respirator, cardiac și circulator. Indiferent de stilul de înot preferat (craul – considerat cel mai rapid procedeu, spate – considerat stilul cu beneficiile cele mai mari pentru corp, bras sau fluture), înotând nu doar că vei deveni mai zvelt și bine definit, dar și mai tonic, relaxat, plin de energie și vitalitate", ne-a mai spus Bogdan Marin.

Depășește-ți limitele!

La prima vedere, ai putea crede că parcurgerea unui număr de bazine nu înseamnă o realizare importantă. De fapt, acest număr de bazine reprezintă chiar o țintă pe care fiecare și-o dorește să o atingă. Mai greu sau mai ușor, va fi atins un număr cât mai mare de bazine parcurse și cu siguranță va stârni dorința de autodepășire

UNDE POȚI ÎNOTA?

Practicarea regulată a înotului, pe toată perioada anului indiferent de anotimp, îți va asigura un tonus de invidiat, relaxare și o ușurință crescută de a face tot ceea ce ți-ai propus.

Clubul sportiv Dinamo

Clubul sportiv Steaua

Clubul sportiv Bluemarin

Sala Lucian Grigorescu

Bazinul Olimpia

Bazinul Lia Manoliu

Bazinul Facultății de Medicină Carol Davila

BATON PROTEIC NUTRAMINO, DIVERSE SORTIMENTE, 82G

10,99 LEI

NAPOLITANĂ PROTEICĂ CU ALUNE NUTRA GO, 39G

7,99 LEI

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

Persil
PREMIUM

Cel mai bun detergent de la Persil.

Recomandat de
Iuliana Tudor

~~25.11~~ **20.09 LEI**
Persil
Detergent automat lichid/capsule pentru rufe
Diverse sortimente
900ml/12capsule=18/12 spălări

Echipa completă pentru o curățenie perfectă de *Toamnă*

Clin
Soluție pentru curățarea geamurilor
Diverse sortimente
500 ml
~~7.10~~
6.03 LEI

Pur
Detergent lichid pentru spălat vase
Diverse sortimente
900/700ml
~~9.09~~
7.73 LEI

Bref
Odorizant solid pentru toaletă
2x50 g
~~13.65~~
12.28 LEI

Bref
Odorizant solid pentru toaletă
2x50 g
~~11.99~~
10.79 LEI

DOMESTOS
Spray pentru suprafețe
750ml

DOMESTOS Power 5
Odorizant pentru toaletă
Diverse sortimente
55g

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

WINE Gallery
www.stamdevorba.ro

COLECȚII DIN VACANȚĂ

Din vacanță unii venim cu scoici ori cu pietricele sau piese de ceramică specifice locului. Iar alții aduc în bagaje vinuri pe care le-au degustat și le-au iubit. Iar la o masă specială, sticla își face apariția împreună cu povestea ei și este împărtășită cu prietenii. În urma serii rămâne povestea și amintirea gustului.
Un gust pe care îl regăsim acum ușor, în special corner-ul Wine Gallery, la Mega Image.

TOBÍA, SELECCIÓN DE AUTOR, RIOJA, ROȘU

De culoare roșu cireașă, cu tonuri purpurii, are o aromă curată și fină, cu intensitate olfactivă. Se simt fructele roșii coapte, lemnul dulce și vagi tente de scorțișoară, cuișoare, vanilie, dar și un iz de boabe de cacao.
Asociere culinară: cu multe tipuri de brânzeturi, însă cel mai bine cu cele spaniole, datorită terroirului.
Temperatura de servire: 14-16 °C
750 ML
80,00 LEI

CHÂTEAU LAUJAC, MÉDOC, ROȘU

Un cupaj din 60% Cabernet Sauvignon, 35% Merlot, 5% Petit Verdot a cărui culoare variază de la rubiniu la granat spre un cărămiziu deschis de-a lungul anilor, însă a cărui strălucire rămâne neschimbată. Un vin dens cu un buchet de coacăze negre și afine. Prima impresie este francă, dar delicată. Taninurile fine se topesc în corpul vinului, dând astfel o structură excelentă care asigură un potențial bun de păstrare.
Asociere culinară: alături de șalău în vin roșu, piept de rață cu sos de merișoare sau vită cu sos de ciuperci.
Temperatura de servire: 16-18 °C
750 ML
54,99 LEI

STELLENBOSCH VINEYARDS - BUSHVINE PINOTAGE, ROȘU

Pinotage este semnătura exclusivă a Africii de Sud, un soi ce crește doar aici. Bushvine este vinificat în manieră modernă, care scoate în evidență eleganța și rafinamentul strugurelui și aduce vagi arome de scorțișoară. Gustul are note proeminente de fructe de pădure negre și roșii și lasă să se simtă prezența baricului în care a fost învechit.
Asociere culinară: Savuros alături de carne roșie sau pui cu sos, dar și lângă un curry picant.
Temperatura de servire: 16-18 °C
750 ML
39,99 LEI

PINOT NOIR, ISSA, ROSÉ

Vinificat în stil clasic, Pinot Noirul din podgoriile de la Turda are o culoare caldă, roz-somon, iar prin vinificarea în rosé, aromele tipice soiului aduc note de trandafiri, căpșună și pepene roșu. Gustul este sprințar, cu o bună aciditate, dar suficient de corpolent, cu un final plăcut susținut în postgust.
Asociere culinară: ca aperitiv, alături de bruschete cu somon sau piept de rață afumat; coq au vin; brânzeturi.
Temperatura de servire: 8-10 °C
750 ML
36,49 LEI

EQUILIBRIUM
HEALTH & WELLNESS

ALEGERI VEGETALE

Bogată în proteine și folosită ca alternativă vegetariană pentru multe alimente, soia și-a depășit originea asiatică pentru a deveni leguminoasele cele mai cultivate din întreaga lume.

Uleiuri, făină, băuturi, brânză, sosuri întreaga lume a bunătăților pe bază de soia se deschide doritorilor și curioșilor în cornerul special Equilibrium&Health la Mega Image.

Mulți dintre noi nu-și pot imagina cum ar arăta o lume fără lapte, brânză, unt, ouă și minunatele dulciuri gătite în casă pe baza acestor produse. O dietă vegetariană ni s-ar părea imposibilă tocmai pentru că ne gândim că ar trebui să renunțăm la multe răsfățuri.

Și totuși, lucrurile nu stau chiar așa, iar asta ne-o demonstrează bucătăria asiatică, locul "de naștere" al mâncărurilor pe bază de soia. Pe unele probabil le-am și testat mulți dintre noi și nu am realizat o diferență de la cer la pământ față de gusturile cu care eram obișnuiți.

Planta de soia este originară din China, unde a fost cultivată de peste 13.000 de ani. Abia la începutul secolului al XX-lea a început să fie folosită în Occident și pentru altceva decât pentru hrana animalelor. Acum este cea mai răspândită și mai utilizat leguminoasă pe plan mondial. Soia poate fi procesată și mâncată în foarte multe forme, iar făina din soia poate fi folosită ca alternativă la cea din grâu pentru multe preparate.

Sosul de soia este cel mai important condiment japonez și este folosit pentru a aroma toate tipurile de mâncăruri japoneze. Făcut din boabe de soia fermentate și prăjite, există într-o mare varietate, în funcție de regiuni. Miso este o pastă de soia fermentată, utilizată ca bază de supă și condimentată în multe feluri, în bucătăria asiatică.

Chiar dacă nu i-ai încercat gustul, cu siguranță ai auzit de tofu. Practic este echivalentul vegetal al brânzei din lapte, iar în bucătăria asiatică stă la baza multor mâncăruri, de la supe la tocană.

Nu în ultimul rând, în bucătăria occidentală a pătruns cu același succes și laptele din soia, similar celui de vacă, și care poate fi consumat ca atare sau cu diverse arome, de ciocolată ori de fructe.

Și dacă tot vorbim despre lapte, nu putem să omitem o altă importantă alternativă pentru cel de vacă: lapte din migdale. Nu conține nici colesterol, nici lactoză, fiind ideal și pentru cei cu restricții alimentare, nu doar pentru vegetarieni. În secolul al XXI-lea, laptele din migdale a ajuns cel mai popular lapte vegetal din SUA și Marea Britanie.

Laptele de migdale este o băutură cu conținut scăzut de carbohidrați, ceea ce îl face o alegere perfectă pentru persoanele cu dietă săracă în carbohidrați, precum și pentru cei care trebuie să-și țină sub control nivelul de zahăr din sânge.

Așadar, pe bază de soia ori de migdale, avem un lapte pentru a-l înlocui pe cel de vacă. Iar alunele, fisticul, cacaua și orice alte fructe uscate sau sâmburi de fructe pot aromatiza cu succes sau forma o cremă densă pentru un desert vegan. Pentru că și din soia și din migdale avem nu doar lapte, ci și făină. Doar imaginație să avem!

CREMĂ VEGETALĂ TARTINABILĂ CU ALUNE ȘI CACAO, VALSOIA
Cu alune, extras din soia pulbere și cacao.
200 G, **12,99 LEI**

BAUTURĂ CU SOIA ȘI AROMĂ DE CIOCOLATĂ, DELHAIZE
Bogată în riboflavin, vitamina B12 și calciu.
3X250 ML, **6,99 LEI**

-20%*

BAUTURĂ DE MIGDALE CU FISTIC, CONDORELLI
Lapte cu migdale și fistic obținut prin metode tradiționale în Sicilia. Migdalele și fisticul sunt cultivate în Italia.
1 L, ~~22,99~~ **18,39 LEI**

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

Savori boierești

Zexe Zahanaua Gastronomică, cel mai titrat restaurant cu bucătărie tradițională românească, a devenit pe parcursul ultimilor ani ceea ce îndeobște numim o destinație gastronomică. Și pentru că vechile savori ale bucătăriei românești cuceresc ușor, spațiul din Icoanei s-a dovedit insuficient, așadar în 2015 a fost deschisă cea de-a doua Zahana Gastronomică, pe strada Sofia.

Începuturile restaurantelor Zexe datează de acum 20 de ani, când pe strada Mihai Eminescu, în capătul unei alei, apărea primul local. Rețete de familie, meniu românesc, lăutari... o imagine parcă a unui alt timp, desprins din trecutul bucătăriei boierești. De altfel, exact așa se simțeau toți cei care-i treceau pragul: erau tratați boierește și omeniți împărătește!

Conceptul de Zahana Gastronomică a fost lansat în 2009, perioada de maturitate a grupului Zexe. Atmosfera s-a schimbat ușor, a căpătat aerul Bucureștiului interbelic ascuns în casa veche, cu decorațiuni originale, din Icoanei. Muzica veche în surdină, alpacale, meniu din aceeași perioadă interbelică, impregnat de restituiri gastronomice cu materii prime de mult uitate.

La început au fost cuceriți cei care aveau un reper în acea epocă, apoi tot mai mulți tineri au integrat conceptul. Atât de mulți, încât după câțiva ani, restaurantul a trebuit replicat și așa a apărut Zexe Zahanaua Gastronomică Sofia. Atmosferă aristocratică, tavane înalte, uși cu geamuri de cristal și ferestre largi, așa arată, în doar câteva cuvinte, restaurantul de aici. La etaj sunt și câteva săli mai intime, potrivite pentru cine și reuniuni mai discrete. Și terasa este frumoasă, iar sufletul ei e un copac mare și bătrân.

Meniul Zexe e același în ambele spații și cuprinde rețete vechi, din trecutul culinar românesc, încercate și apoi împărtășite, rând pe rând, celor care le-au trecut pragul. Nu mică le-a fost mirarea când au descoperit că au stârnit o reală emoție, un dialog între generații: oamenii mâncau ce mâncaseră părinții, bunicii... înaintașii noștri. Iar acest concept a devenit misiunea lor și principala caracteristică la Zexe.

Pentru cei nefamiliarizați cu bucătăria veche românească, denumirile mâncărurilor din meniu sună probabil destul de straniu, însă gustul și savoarea cuceresc definitiv!

Așadar, gurmanzii pot opta pentru porc de mangaliță, o carne extraordinar de bună și o rasă foarte puțin folosită acum în bucătăria noastră, însă transilvănenii și bănățenii își aduc aminte cu siguranță de el. La fel de rar auzim astăzi de clapon (cocoș castrat), absolut extravagant! În această manieră, carnea cocoșului devine foarte fragedă și, pe vremuri, era rezervată capetelor încoronate și celor cu o stare materială mai mult decât prosperă. Și tot din meniul rafinat al patricienilor de altădată sunt bibilica, porumbelul și supa clară din coadă de bou.

O să vă mire dacă întâlniți iahnie de caracatiță sau sturion? Probabil. Dar merită să încercați fiecare propunere din meniu, iar lista este lungă, iar promisiunea lor este că va fi și mai mult diversificată.

Toate preparatele din carne - cârnații, mititeii, mizilicurile- sunt realizate în carmangeria proprie, după rețetele tradiționale. Și se mândresc și cu cele mai bune deserturi din București!

Toți cei care iau masa la Zexe mănâncă și cu ochii și cu sufletul, iar un adevărat gourmet simte toate nuanțele, acuratețea și autenticitatea gustului rafinatelor preparate culinare în stil românesc.

Zexe îi cucerește pe toți cei care îi trec pragul prin gust și bun gust!

A face rabat de la calitate este sinonim cu renunțarea!

Chef Amalia Consulea

Studiează gastronomia de aproape 20 de ani și este pasionată de tot ceea ce este legat de arta culinară, în special de ceea ce se gătea în trecut, iar meniul gândit pentru Zexe vine exact din dorința de a readuce memoria gustului. Bunica, mama și cărțile vechi de bucate sunt inspirația Amaliei Consulea și consideră un adevărat dar modul în care poate să combine ingredientele.

Stilul culinar al chef-ului de la Zexe se bazează în primul rând pe gust și miros și în cele din urmă pe design. Cele mai importante sunt ingredientele folosite, totdeauna de cea mai bună calitate, selecția acestora fiind o etapă esențială în pregătirea produsului finit. La capitolul preferințe, Amalia Consulea spune că adoră legumele, peștele și tot ceea ce este proaspăt și visează să se trezească măcar o dată prima în piață, să fie doar ea și tarabele pline de bunătăți proaspete. Pentru ea, definiția perfecțiunii în bucătărie constă în oameni: profesionalism, pregătire continuă, atmosferă relaxată, bună dispoziție și zâmbet. Toate acestea îi dau siguranța că ceea ce se întâmplă în bucătăria ei apare din pasiune.

Și tot din pasiune, din dorința de a descoperi sau redescoperi gusturi și senzații, vine și experimentarea unor ingrediente care poate au fost uitate sau cărora nu li s-a mai acordat importanța ori rolul cuvenite. Este motivul pentru care concediile ei sunt călătorii culinare memorabile, iar singura constantă în munca ei este faptul că totul este variabil și complet lipsit de monotonie, spune cu umor Chef-ul de la Zexe.

Pentru Amalia Consulea, secretul unui chef de succes constă în capacitatea de a vedea într-o rețetă de jumătate de pagină un roman, care apoi devine gust și miros. Bucătăria ei este imaginată ca un laborator, unde o dată pe săptămână se fac experimente. Cele declarate reușite, sunt testate cu un grup restrâns de prieteni și clienți, iar dacă trec "proba de foc" sunt promovate, cu mare grijă, în meniu. Îmbinarea gusturilor din trecut cu cele din prezent este cea mai mare provocare, crede Chef Amalia, care a organizat mai multe evenimente culinare pornind de la tema manuscrisului din epoca brâncovenească " O lume într-o carte de bucate". O serie de rețete de aici au fost reinterpretate, iar unele ne sunt oferite acum tuturor!

Ceafă de vițel cu garnitură de ridichi călugărești (2 pers)

- 600 g ceafă de vițel cu os
- 80 g unt
- 500 ml vin roșu
- 2 cuișoare
- 1 vf de linguriță de nucșoară
- 1 g piper boabe
- 1 g piper măcinat
- 2 g sare
- 250 ml supă de carne
- 10 g semințe de pin prăjite
- 90 g prune uscate fără sâmburi
- 50 g vișine confiate
- 40 g unt (pentru sos)

GARNITURĂ

- 200 g ridichi
- 10 ml zeamă de lămâie
- 10 ml zeamă de grepfruit
- 50 ml vin roșu
- 10 g miere
- 40 ml ulei
- 1 g sare
- 1 g piper măcinat
- 10 g unt

Prăjește carnea în unt, până prinde culoare, adaugă vinul, sare, piperul boabe și cel măcinat, cuișoarele, nucșoara și pune capacul. Dă la cuptor, la 180 de grade, pentru 2-2,5 ore și întoarce mereu friptura pentru a nu se usca, iar când sosul a scăzut, pune supa. Adaugă fructele cu jumătate de oră înainte ca friptura să fie gata și cu 15 minute înainte de trecerea timpului, pune cele 40 g de unt, pentru a-l îngroșa.

Pentru garnitură, curăță și spală ridichile, taie-le în felii groase de 4-5 mm și prăjește-le în ulei până prind culoare. Pune zeama de citrice, vinul, mierea, sarea, piperul și, la final, când sunt gata, untul.

Servește preparatul cu semințele de pin deasupra, garnitura de ridichi și, optional, o salată din frunze de măcriș, lobodă, zmeură, dressing de oțet de zmeură, puțin usturoi sau leurdă.

Zexe Zahanaua Gastronomică Icoanei, str. Icoanei nr. 80
Zexe Zahanaua Gastronomică Sofia, str. Sofia nr. 1

EXPERIMENTEAZĂ

cu chef Alex Petricean

INGREDIENTE

- □ 150g baby morcovi
- □ 30 g unt
- □ 20 ml soia
- □ 1 lingură cu miere
- □ 150 g vrăbioară (sau antricot) de vită fără os
- □ 4 roșii cherry
- □ 50 g caşcaval
- □ 30 ml ulei pentru rumenirea cărnii
- □ câteva frunze de salată

PRĂJITURĂ

- □ 200 g ciocolată
- □ 2 ouă
- □ 200 g zahăr
- □ 140 g unt
- □ 100 g făină
- □ 1 linguriță rasă cu praf de copt
- □ 2 plicuri cu zahăr vanilat

SOSUL DE CAISE

- □ 100 g caise (sau pierisici, mere, pere)
- □ 2 linguri cu zahăr
- □ 1 picătură de esență de rom

Sandvișul pentru școală

1. Topirea ciocolatei și pregătirea sosului

Pune un vas cu apă pe foc. Când apa fierbe, dă deoparte și așază deasupra un castron în care ai rupt ciocolata în bucățele. După un minut, amestecă ciocolata până obții un sos cremos. Atenție! Apa clocotită nu trebuie să atingă castronul. Separat, taie fructele în bucățele și pune-le pe foc împreună cu zahărul și esența. Amestecă și, după un sfert de oră, dă deoparte.

2. Pregătirea prăjiturii

Amestecă ouăle cu zahărul și vanilia. Încorporează untul și făina amestecată cu praful de copt în ciocolata topită, adaugă crema de ouă și zahăr. Omogenizează și toarnă într-o tavă de chec tapetată cu hârtie de copt. Coace 15 minute la 180 de grade.

3. Caramelizarea morcovilor

Fierbe pentru 5 minute, în apă clocotită, morcovii curățați. Dă apoi deoparte și lasă morcovii în apă până ce aceasta se răcește. Scurge-i apoi și pune-i într-o tigaie în care ai topit untul. Amestecă ușor și adaugă sosul de soia și mierea.

4. Rumenirea cărnii

Pune bucata fragedă de carne într-o tigaie în care ai încins uleiul. Rumenește-o câte două minute pe fiecare parte și las-o deoparte, 3-4 minute, să se răcorească. Feliaz-o apoi cu ajutorul unui cuțit ascuțit, cu lamă subțire.

5. Rulouri delicioase

Pune pe tocător câte o felie de carne. Așază pe mijloc câte un morcov caramelizat și rulează ușor. La final, stropește rulourile delicioase cu sosul caramelizat de soia și miere.

6. Frigărui fresh

Taie în jumătăți bețișoarele din lemn/bambus, speciale pentru frigărui. Feliază cașcavalul și decupează-l cu un inel de bucătărie sau cu o formă potrivită de prăjituri. Taie în jumătăți roșiile cherry și spală frunzele de salată. Înfige apoi ingredientele pregătite pe bețișoarele de frigărui.
Pune în caserola pentru școală câte două rulouri de carne cu morcovi, o frigăruie și o porție de prăjitură de ciocolată cu sos de caise.

DESCOPERĂ LA MEGA IMAGE

Sandvișul pentru cel mic este o provocare pentru orice părinte. Mergi la cel mai apropiat Mega Image și cumpără toate ingredientele pentru rețeta propusă de chef Alex Petrican. Cu siguranță, chiar și cel mai mofturos dintre copii își va adora pachețelul din ghiozdan!

ANTRICOT DE MÂNZAT RIB EYE FĂRĂ OS
LE BOUCHER, PREȚ PER 100G
17,90 LEI

LAPTE 3,8% / 4,1% GRĂSIME
LĂPTĂRIA CU CAIMAC, 1L
7,99 LEI

UNT BIO 82% GRĂSIME
NAPOLACT, 180G
~~13,52~~ **12,17 LEI**

CAȘCAVAL RUCĂR SOLOMONESCU, 350G
11,19 LEI

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

Yoga, un început de drum

Yoga m-a făcut să mă îndrăgostesc de viața mea. Să devin grădinarul vieții mele, să-mi fie drag de fiecare "floricică" plantată și să o ud cu dăruire. Yoga m-a ales pe mine.

După 15 ani în corporații, în marketing și management, când am ajuns la prima clasă de yoga din viața mea, impactul a fost atât de mare încât fiecare celulă a corpului meu a știut că aceasta este noua mea meserie. Pasiunea a fost atât de mare încât am simțit-o drept misiune, chemare, ceva ce este în planul vieții mele. La mine chemarea a fost un pic ciudată inițial, astfel încât după o clasă de yoga, mi-am propus intenția să mi se arate noul drum în viață, pentru că știam că va veni ceva surprinzător în calea mea. Am pus capul pe pernă și în vis am primit răspuns. Am visat numele noului meu proiect "Suntuncopac", am visat că voi lucra cu femei ajutându-le să-și redescopere feminitatea, că voi face tot ceea ce întâmplă în prezent. Cumva, ce fac astăzi este o nebunie. Să dau suflu visului meu și să cred 100% în el în continuare.

Yoga nu este un sport, deși implică și mișcare fizică, nu este o religie, deși te aduce mai aproape de Creator. Yoga este o disciplină la fel de serioasă ca matematica, este știința vieții care aduce corpul, mintea și sufletul împreună. Practicanții de yoga disciplinați obțin, în timp, un corp armonios și sănătos. Yoga nu e Hocus-Pocus și nu garantează nimic. Dar, dacă tu chiar îți dorești suplețe, cu disciplină și voință poți ajunge acolo: prin practică, prin respect și iubire față de corp și de tine, dar fără orgoliu, bice pe tine și presiune. Am fost deseori întrebată dacă este o disciplină mai potrivită pentru femei decât pentru bărbați, dar cred sincer că este potrivită oricui este curios înspre Cunoaștere. Originea cuvântului yoga este „Yuj" care înseamnă uniune, împreună. Adică Yoga aduce sub aceeași umbrelă a iubirii necondiționate femeile, bărbații, tinerii și bătrânii, săracii și bogații. Toți suntem unul, unul suntem toți.

Cu toate acestea, există foarte multe convingeri limitative conform cărora bărbații își găsesc scuze să nu vină, mai ales pentru că Yoga este o practică profundă prin care, dacă ești curios, poți să sapi și să vindeci foarte adânc în profunzimile sufletului.

Ne dorim să fim mai buni, mai frumoși, curați. Să ne fie mai bine! Putem începe prin a fi recunoscători. Să ne trezim dimineața și să spunem "mulțumesc". Să găsim recunoștința în fiecare capitol al vieții noastre. Să învățăm să fim blânzi și buni. Să ne iubim pe noi, necondiționat.

Atunci când veți intra pentru prima dată la o oră de yoga, primul pas este conștientizarea uniunii corp-minte-suflet. În yoga, conceptul poartă numele de AHIMSA=nonviolență=blândețe. Adică ai responsabilitatea de a învăța cum să fii blând tu cu tine, pentru a găsi puterea de a fi blând și cu ceilalți. Blândețe care începe cu gândurile noastre, pentru că realitatea noastră este proiecția gândurilor noastre. De asemenea, cred că Yoga este magică pentru că te învață cum să respiri corect și cum să te bucuri de fiecare respirație, adică de viața ta. Să fii recunoscător pentru viață. Să ai poftă de viață. Yoga este o practică de autocunoaștere, de vindecare, de terapie. De pace cu tine însuți. Dar practicând-o atât cât de des poți, vei descoperi cât de numeroase sunt beneficiile legate de sănătate: crește flexibilitatea/mobilitatea, întărește musculatura corpului și îți corectează postura, îți întărește structura osoasă și îți energizează coloana vertebrală, controlează tensiunea arterială, crește sistemul imunitar, îmbunătățește sistemul circulator, respirator, cardiovascular, reproducător, digestiv, crește puterea de concentrare, îmbunătățește calitatea somnului, reduce stresul, anxietatea, previne apariția depresiei. Pentru un cursant dornic să evolueze, schimbările sunt majore. Nu numai posturile sunt mult îmbunătățite, dar zâmbetul de pe față, capacitatea de a primi și a dărui îmbrățișări... și chiar, de ce nu, încrederea în sine cumulată le-a adus joburi mai bine plătite sau proiecte noi, relații noi, experiențe și aventuri noi. Viața... într-un cuvânt. Într-o lume în care cei mai mulți dintre noi trăiesc într-un stres permanent - serviciu, deadline-uri, task-uri, probleme casnice ori conjugale etc. - cum faci să te eliberezi de gânduri? Devenind observator și conștientizând că orice gând emite vibrație. Ce vibrație alegi să emiți? Singura persoană pe care poți să o ataci cu gândurile tale negative și răutăcioase, este persoana ta din păcate.

Spală-te pe dinți ca un medic dentist.

ORAL-B
Periuță de dinți electrică, Vitality
~~121,20~~
78,78

ORAL-B
Periuță de dinți electrică PRO 500
~~203,90~~
132,53

ÎNDEPĂRTEAZĂ CU PÂNĂ LA **100%** MAI MULTĂ PLACĂ BACTERIANĂ

BLEND-A-MED
Pastă de dinți 3D White Luxe, 75ml
~~19,99~~
12,99

Oral-B MARCA #1 **RECOMANDATĂ DE MEDICII DENTIȘTI** DIN ÎNTREAGA LUME

gsk

LASĂ SÂNGERĂRILE GINGIVALE ÎN URMĂ

~~17,99~~ **14,39**

parodontax Ultra Clean
pastă de dinți 75ml

-20%*

**la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.*

Îngrijiri delicate de Început de toamnă

După o vară în care ne-am lăsat răsfățați de razele soarelui, este nevoie de o schimbare a produselor de îngrijire. Indiferent dacă este vorba despre cele pentru îngrijirea părului sau despre cele pentru curățarea tenului ori a mâinilor, alege din acest anotimp produse care să hidrateze cât mai bine pielea uscată de soare și vânt, dar și părul deshidratat ori decolorat sau lipsit de strălucire. Pentru ten, nu ezita să folosești acele produse de curățare care îndepărtează delicat excesul de sebum. Iar pentru cei mai mici dintre noi, adaugă în coșul de cumpărături noua gamă de șampon și balsam sub formă de spray pentru păr moale și catifelat la atingere, exact așa cum îl au și personajele lor preferate de desene animate.

GEL SPUMĂ PURIFIANT / SEBUM CONTROL
GEROVITAL, 150ML/50ML
~~15,08~~ **13,57 LEI**

SĂPUN LICHID, DIVERSE SORTIMENTE
DOVE 250ML
~~8,99~~ **8,09 LEI**

-10%*

VOPSEA DE PĂR, DIVERSE NUANȚE
SYOSS, 115 ML
~~20,19~~ **14,13 LEI**

-30%*

ȘAMPON ȘI BALSAM PENTRU PĂR, DIVERSE SORTIMENTE
SYOSS, 500ML
16,99 LEI

-10%*

ȘAMPON PENTRU PĂR SCLIPITOR
JOHNSON BABY, 500 ML
14,61 LEI

BALSAM-SPRAY PENTRU PĂR SCLIPITOR
JOHNSON BABY, 200 ML
11,63 LEI

CUMPERI UN ȘAMPON ȘI UN BALSAM ȘI AI **70% REDUCERE DIN PREȚUL BALSAMULUI**

ȘAMPON ȘI BALSAM PENTRU PĂR, DIVERSE SORTIMENTE
ELSEVE, 200 ML/250 ML
~~14,99~~ **11,99 LEI**

-20%*

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

REZULTATE IMPECABILE ÎN NOUL AN ȘCOLAR!

ARIEL
Detergent lichid
pentru rufe
Diverse sortimente
2,2L per bucată

~~43,79~~
32,84

TIDE
Detergent pudră
pentru rufe
Diverse sortimente
2kg per pachet

~~17,27~~
15,54

ARIEL
Detergent capsule
pentru rufe
Diverse sortimente
28 bucăți per pachet

~~43,33~~
32,50

TIDE
Detergent capsule
pentru rufe
Diverse sortimente
12 bucăți per pachet

~~18,59~~
15,80

*Mai multe detalii la: http://www.keepcapsfromkids.eu

A nu se lăsa la îndemâna copiilor.*

*la un produs cumpărat; pret valabil prin casa de marcat.

Fii total pregătit pentru școală cu Colgate®

-20%*

Periuță de dinți
Colgate® 360°
1+1

Apă de gură
Colgate® Plax Cool Mint
2 x 500 ml

Pastă de dinți
Colgate® Smiles
50 ml

4,97 LEI
~~6,21~~

Pastă de dinți
Colgate® Total® 100 ml + 50 ml
diverse sortimente

*la un produs cumpărat; pret valabil prin casa de marcat.

În Septembrie, colecțiile noi Kinder Surprise ies la joacă!

Mai e puțin și începe școala, dar până atunci, hai la joacă!
Kinder Surprise lansează două colecții noi, Ștrumfii Urbani și Miraculous. Gustul delicios al ciocolatei și emoția descoperirii jucăriei surpriză îi vor face pe cei mici cei mai bucuroși prichindei!

ZAG HEROEZ Miraculous

1 JUCĂRIE DE COLECȚIE DIN 5 SURPRIZE*

Miraculous™ is a trademark of Zag America, LLC – Method Animation © 2018 ZAG America, LLC – Method Animation – Toei Animation – SAMG – All Rights Reserved.

Descoperă cu ce își ocupă timpul năstrușnicii ștrumfi în orașul cel mare. Acum că nu e nici urmă de răutăciosul vrăjitor Gargamel și motanul Azrael, ștrumfii o țin tot într-o distracție și abia așteaptă să-i iei la joacă!

the SMURFS™ IN THE CITY

1 JUCĂRIE DE COLECȚIE DIN 5 SURPRIZE*

© Peyo - 2018 Lic. I.M.P.S. (Bruxelles) www.smurf.com

Atunci când cineva este în primejdie, Marinette și Adrien se transformă in super-eroii Buburuza și Motan Noir.
Pornește în aventură alături de ei și apărați împreună orașul de maleficul Hawk Moth!

PRINTRE ALTE SURPRIZE !

*Calculată ca o medie, având în vedere că din întreaga cantitate de Kinder Surprise comercializată în România 20% conțin jucării din colecția MIRACULOUS.

*Calculată ca o medie, având în vedere că din întreaga cantitate de Kinder Surprise comercializată în România 20% conțin jucării din colecția THE SMURF IN THE CITY.

kinder 50 MADE OF HAPPY

PP

Dr. Oetker

Calitatea e cea mai bună rețetă.

*la un produs cumpărat, preț valabil prin casa de marcat.

Pete dulci cu mult lăptic
Pentru un școlar voinic

Paula Pudding
4 x 125 g
~~8,55~~ 7,69 LEI

JACOBS

LIBER LA GUST!

Cumpără Jacobs 3IN1, Ice Coffee sau Jacobs Solubilă cu Arome de minimum 10 lei și poți câștiga

SAMSUNG GEAR SPORT 3*

* prin sms la 3724 cu număr bon și denumire magazin

SAMSUNG GALAXY S9*

* prin sms la 3724 cu număr bon și denumire magazin

Perioada campaniei: 1 septembrie - 14 octombrie 2018

ALEGE O ZI DIN SEPTEMBRIE ȘI SĂRBĂTOREȘTE ZIUA LUI JACK.

JACK DANIEL'S

BORN IN SEPTEMBER.
DAY UNKNOWN.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

WWW.CONSUMA-RESPONSABIL.RO JACK DANIEL'S AND OLD NO. 7 ARE REGISTERED TRADEMARKS. ©2018 JACK DANIEL'S TENNESSEE WHISKEY. WWW.FACEBOOK.COM/JACKDANIELSROMANIA.